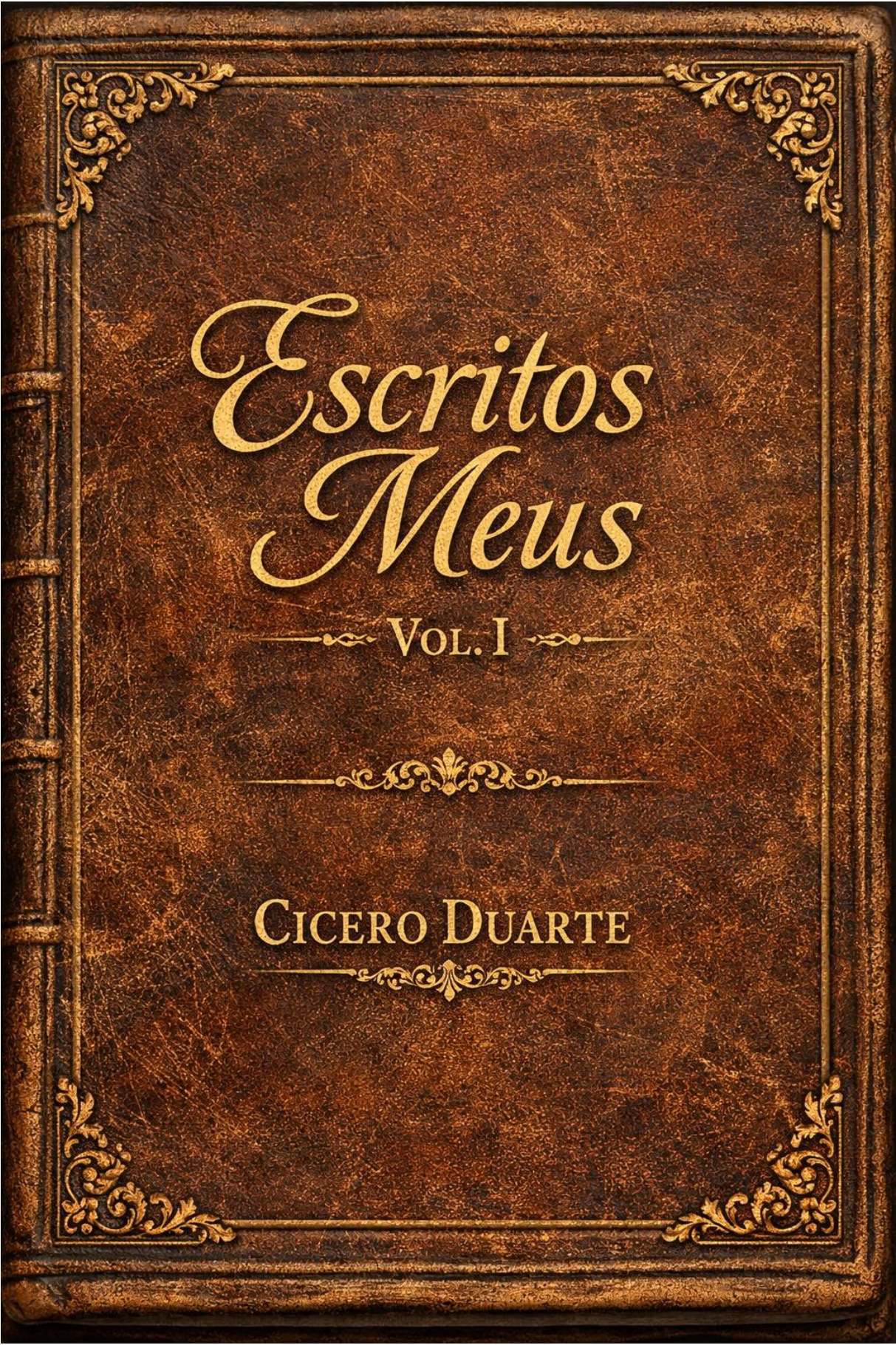


The image shows the front cover of an antique book. The cover is made of dark brown leather with a heavily textured, worn surface. It features a gold-tooled border with ornate, symmetrical corner pieces in each of the four corners. The spine, visible on the left, has several horizontal gold-tooled bands. The title 'Escritos Meus' is written in a large, elegant, gold-colored cursive script in the upper center. Below the title, the text 'VOL. I' is printed in a smaller, gold-colored serif font, flanked by decorative horizontal lines with small circular motifs. Further down, there is a decorative horizontal line with a central floral or scrollwork motif. At the bottom, the author's name 'CICERO DUARTE' is printed in a gold-colored serif font, also flanked by decorative horizontal lines with small circular motifs.

Escritos Meus

VOL. I

CICERO DUARTE

A Captura da Consciência pelo Discurso da Virtude

Entre as formas de manipulação que atuam sobre a psique e o campo relacional humano, há uma que se revela mais insidiosa que a sedução vulgar: trata-se da manipulação fundamentada na aparência da elevação. Enquanto a sedução tradicional se ancora nos impulsos do desejo imediato, utilizando-se da promessa de prazer ou conquista pessoal, a manipulação virtuosa opera por camadas mais profundas — apropriando-se do anseio humano por transcendência, evolução e pertencimento ético.

O que a torna tão eficaz e invisível é que ela não rompe barreiras de consciência por meio da transgressão, mas infiltra-se em territórios previamente legitimados pela intenção do bem. A busca por crescimento espiritual, aprimoramento moral ou realização social, quando carente de discernimento, torna-se campo fértil para essa forma de domínio, que se disfarça de orientação.

Ao contrário da manipulação sedutora, que precisa contornar a censura interior e racionalizar o impulso, a manipulação virtuosa dispensa justificativas — pois atua dentro de uma estrutura já aceita como legítima. O desejo de tornar-se alguém melhor, mais lúcido ou mais ético se transforma, assim, em vetor de sujeição.

O perigo se intensifica quando o indivíduo, em nome de sua busca sincera por virtude, suspende seu senso crítico diante daquele que aparenta já ter alcançado o patamar desejado. O manipulador, atento a esse movimento, apropria-se do lugar simbólico da virtude. Ele não a ensina, ele a encarna — e, ao fazê-lo, transforma sua presença em dogma vivo.

A partir daí, o vínculo que se estabelece entre o discípulo e o suposto mestre já não é mais de interlocução, mas de reverência. Suas palavras tornam-se inquestionáveis, suas recomendações, diretivas absolutas; suas atitudes, moldes de conduta a serem imitados sem reflexão. O outro, seduzido pela aura da virtude, perde a autonomia interpretativa e adere sem filtrar.

Contudo, o real objetivo dessa figura não é conduzir à virtude, mas extrair benefícios subjetivos, materiais ou simbólicos. Por isso, exige provas, impõe metas difíceis, dissemina a sensação constante de insuficiência. O manipulado, por mais que se esforce, nunca atinge o ideal. E, nessa frustração recorrente, torna-se dependente do próprio sistema que o aprisiona.

Neste estado de vulnerabilidade psíquica e moral, qualquer sugestão vinda do manipulador — consumir, seguir, sacrificar, pensar de determinada forma — será interpretada como um gesto necessário no caminho do bem. A lucidez é substituída pela obediência. A autenticidade, pela submissão.

É dessa engenharia do engano que emergem os grandes manipuladores do nosso tempo: líderes espirituais que se apresentam como encarnações do divino; coaches e oradores motivacionais que afirmam ser o próprio êxito; políticos que se declaram os únicos representantes da justiça ou da ordem;

especialistas que ditam a performance como salvação. Todos se aproveitam do desejo legítimo por sentido e dignidade, transformando-o em instrumento de cativoiro sutil.

Por isso, identificar a gênese e a estrutura dessa manipulação é tarefa inadiável para todo ser humano comprometido com a liberdade interior e a lucidez crítica. A verdadeira virtude jamais exige submissão cega. E a verdadeira elevação não admite dependência disfarçada de sabedoria.

Cicero Duarte

Portugal, 2025

Cicero Duarte

A Consciência que Observa: Ensaio sobre o Ser e a Mente

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

Resumo

Este artigo propõe uma reflexão gnosiológica sobre a natureza da consciência observadora, partindo do princípio de que o sujeito que observa não se reduz ao conjunto de processos mentais, emocionais e biográficos que compõem a identidade pessoal. Fundamenta-se na articulação entre psicologia fenomenológica, epistemologia da percepção e espiritualidade não dual. Argumenta-se que o “observador” representa uma instância de consciência pura, pré-egóica e atemporal, que transcende o conteúdo observável da mente. O texto busca elucidar o processo de desidentificação com o ego e suas implicações para o autoconhecimento, o equilíbrio psicológico e a educação da consciência.

Palavras-chave: Consciência; Eu observador; Epistemologia interior; Desidentificação; Autoconhecimento; Não dualidade.

1. Introdução

Toda investigação sobre a mente pressupõe a existência de um princípio que observa. A própria experiência de pensar, sentir ou agir revela uma anterioridade: há algo em nós que percebe tais movimentos. Essa constatação simples e silenciosa inaugura uma epistemologia interior — o estudo do sujeito que percebe, em vez do objeto percebido. O objetivo deste artigo é analisar essa dimensão observadora da consciência e evidenciar suas implicações filosóficas, psicológicas e espirituais. Partimos da hipótese de que o verdadeiro conhecimento não emerge da acumulação de conteúdos mentais, mas da lucidez que reconhece a mente como fenômeno observável.

2. A Consciência como Instância Transcendente da Mente

A mente, em seu funcionamento ordinário, não desperta por vontade própria. Ela simplesmente opera — produzindo pensamentos, memórias, comparações e expectativas. Entretanto, o simples fato de perceber essa atividade já indica a presença de algo que está além dela: o **observador**. Essa consciência testemunhal não é produto da mente, mas o campo onde a mente se manifesta. Assim, enquanto a mente se move no tempo, a consciência é o próprio **espaço atemporal do perceber**. Ela é o pano de fundo silencioso sobre o qual se projetam as imagens mentais, tal como o espelho que reflete mas não se confunde com o reflexo.

3. O Equívoco da Identificação com a Pessoa

A identidade pessoal — composta de nome, história, características e preferências — constitui um constructo psicológico e social, não a essência do ser. Identificar-se exclusivamente com o “eu biográfico” é um erro ontológico: é confundir o personagem com o ator.

Do ponto de vista gnosiológico, a “pessoa” é um fenômeno observável, um padrão de memórias e reações dentro da experiência. Portanto, aquilo que observa a pessoa não pode ser a própria pessoa. A consciência que a percebe é uma dimensão mais ampla e não condicionada.

4. O “Eu” e o “Eu Sou”: Estrutura Ontológica do Ser

Há dois níveis de identidade. O primeiro é o “eu” relativo, que se define por atributos (sou isto, gosto daquilo). O segundo é o “Eu Sou” — consciência pura, sem qualidades, anterior a qualquer forma.

O “Eu Sou” não pertence à biografia nem à cultura; é o testemunho silencioso que permanece mesmo quando as narrativas do ego se dissolvem. Essa distinção, presente em tradições como o Advaita Vedânta (1) e a mística cristã de Mestre Eckhart, constitui um eixo epistemológico do despertar: conhecer não é acumular conceitos, mas **recordar-se do ser que conhece**.

5. O Paradoxo do Controle da Mente

O impulso de controlar a mente nasce da própria mente. Assim, o sujeito que tenta silenciar pensamentos é ainda parte do mesmo processo mental que busca cessar. É o ego lutando contra si mesmo.

A verdadeira quietude não é conquistada por esforço, mas pela **desidentificação**. Quando o observador se reconhece como espaço de consciência, os pensamentos perdem o poder de aprisionar. Surge então o silêncio não imposto, mas natural — a quietude que brota quando a mente é vista e não combatida.

6. O Princípio da Não-Identificação

O princípio fundamental desta investigação pode ser enunciado assim: **tudo o que é observado não é o observador**.

Pensamentos, emoções, sensações corporais e até mesmo a autoimagem são objetos de percepção. Logo, o sujeito que percebe está além deles. Essa é a base de uma epistemologia espiritual: o conhecimento verdadeiro nasce quando o conhecedor se distingue do conhecido, e finalmente reconhece que o conhecedor é, em si, vazio de forma.

7. A Prática da Atenção Desapegada

No plano experiencial, o método de autoconhecimento consiste em permanecer como consciência enquanto tudo acontece.

Não se trata de controlar ou reprimir, mas de permitir. Permitir que a mente pense, que o corpo sinta, que as emoções fluam — tudo dentro do mesmo espaço testemunhal. Esse “permitir consciente” é o desapego em sua forma

mais pura.

Tal como o céu que acolhe as nuvens ou o oceano que contém as ondas, o ser observa o movimento sem se alterar. A cura ocorre não por intervenção, mas por **cessação da resistência**.

8. Educação e Psicologia da Consciência

Do ponto de vista educacional, compreender o observador inaugura uma pedagogia da atenção. Educar não é apenas transmitir conteúdos, mas formar sujeitos capazes de perceber-se no ato de conhecer.

Na psicologia, essa mesma consciência é o núcleo de uma saúde interior autêntica: o indivíduo liberta-se dos automatismos mentais e emocionais, reconhecendo-se como presença que observa. Assim, a psique se reordena de modo espontâneo e integrador, sem repressão nem fuga.

9. Implicações Espirituais e Metafísicas

A consciência observadora é o ponto onde ciência, filosofia e espiritualidade se encontram.

Ela é simultaneamente o **sujeito último do conhecer** e o **fundamento do ser**. Não é produto do cérebro, mas o campo no qual o cérebro e o universo aparecem como fenômenos interdependentes.

Reconhecer-se como o observador é realizar a unidade entre o microcosmo e o macrocosmo — entre o humano e o divino. Nesse instante, o ser deixa de buscar o transcendente, pois descobre que **ele próprio é o lugar da transcendência**.

10. Conclusão

A jornada do observador é o retorno do olhar a si mesmo. O que se descobre, porém, não é um “eu” mais elevado, mas a ausência de um centro separado. O observador é pura consciência — não possuída, não adquirida, não criada. Habitar esse espaço é o verdadeiro despertar: viver sem se perder no conteúdo do mundo, mas sem se afastar dele; agir sem identificação, amar sem dependência, conhecer sem apropriar-se.

A sabedoria do observador é o ponto onde o humano e o eterno coincidem.

Referências (seleção conceitual)

ECKHART, Mestre. *O Livro do Divino Conforto*.

KRISHNAMURTI, Jiddu. *Comentários sobre o Viver*.

BOHM, David. *A Totalidade e a Ordem Implicada*.

ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *O Ser Quântico*.

DE MELLO, Anthony. *Consciência – A Arte de Viver em Paz*.

WATTS, Alan. *A Sabedoria da Insegurança*.

(1) [Advaita Vedânta - Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

A DOR COMO ESPELHO DA CONSCIÊNCIA

Entre o Sofrimento e o Desejo: um Ensaio Filosófico

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

“A agonia da presa é maior que o prazer do predador.”
— Arthur Schopenhauer

I. A Estrutura Ontológica do Sofrimento

Toda forma de dor é um eco do Ser confrontando os limites da própria inconsciência.

Quando Schopenhauer pronuncia que **a agonia da presa é maior que o prazer do predador**, ele revela a assimetria entre o sofrimento — que desvela — e o prazer — que disfarça.

O sofrimento possui densidade ontológica: ele não passa como o prazer, mas escava a alma.

Na pedagogia do cosmos, o sofrimento não é punição, mas *revelação*.

II. A Pedagogia da Dor

Sob a ótica educacional da consciência, a dor é mestra silenciosa.

Enquanto o prazer distrai, a dor concentra; enquanto o gozo dispersa, o sofrimento reúne.

A agonia da presa é o símbolo da Humanidade em processo de aprendizado, quando a alma, acuada pelo próprio medo, começa a recordar-se de sua natureza divina.

Eu a interpreto como linguagem iniciática: a dor fala o idioma do despertar.

O que o intelecto recusa compreender pela razão, a vida ensina pelo impacto do sentir.

III. O Paradoxo do Desejo e o Cárcere do Predador

O prazer do predador é uma miragem: parece vitória, mas é prisão.

O desejo, uma vez saciado, apenas muda de objeto — nunca se extingue.

Assim, o predador é servo de seu próprio querer, e sua alegria é apenas intervalo entre duas carências.

Já a presa, ao atravessar a agonia, toca o sagrado limiar do despojamento.

O sofrimento, portanto, é uma iniciação — não derrota.

Ele desmascara a arrogância do ego e devolve o espírito ao essencial.

O predador vence o corpo; a presa, pela dor, conquista consciência.

IV. A Psicologia do Algoz e da Vítima

No plano psicológico, essa frase reflete a dança das sombras humanas.

O algoz busca, na dominação, compensar a própria impotência interior;

a vítima, em sua dor, confronta o vazio do controle e abre-se à vulnerabilidade — portal do real autoconhecimento.

Ambos são reflexos um do outro: o predador representa a inconsciência ativa; a presa, a consciência emergente.

Em cada ser humano coexistem essas duas forças, alternando papéis no palco da experiência até que o Eu desperto reconheça: o verdadeiro predador é o *desejo*, e o único refúgio é o *silêncio do Ser*.

V. A Dimensão Metafísica do Sofrimento

Para mim, a dor é um movimento da alma retornando ao Uno.

É o estremecimento do cosmos em busca de si mesmo.

O sofrimento rasga o véu que separa o humano do divino e revela a essência una onde predador e presa jamais existiram.

A agonia, então, deixa de ser tragédia e torna-se rito de reintegração.

Quando o ser aceita a dor sem resistência, o sofrimento transmuta-se em claridade — e o que era aflição converte-se em sabedoria silenciosa.

VI. Ética do Despertar

Compreender a profundidade dessa frase é ultrapassar o moralismo dual.

Não há vítimas nem algozes — há apenas consciências em diferentes estágios do aprendizado da luz.

O sofrimento é mais intenso que o prazer porque ele não seduz, mas purifica.

A dor é o fogo iniciático que dissolve a ilusão e revela o que permanece.

O verdadeiro sábio, portanto, não teme a dor; ele a atravessa com serenidade, transformando a agonia em compaixão e o predador em paz.

Síntese Final

O sofrimento é o espelho onde o Ser contempla a si mesmo despido de máscaras.

A dor, quando compreendida, torna-se iluminação.

E a frase de Schopenhauer, reinterpretada, ressoa como um chamado interior:

“Desperta, pois até na agonia da presa repousa o pressentimento da liberdade.”



A Experiência do Tempo e a Ética da Gratidão

Estou aqui. Habito este instante. E reconheço isso como um dom.

Por Cícero Duarte

Portugal, 2026

1. O tempo não como medida, mas como vivência

A experiência contemporânea do tempo é marcada pela aceleração. Vivemos sob a pressão contínua de agendas, notificações, prazos e expectativas que fragmentam a atenção e instauram a sensação permanente de atraso. O tempo é percebido como algo que escorre, que falta, que ameaça.

No entanto, essa percepção esconde um equívoco fundamental: o tempo não é apenas uma grandeza objetiva, mensurável pelo relógio, mas um fenômeno essencialmente experiencial. A duração cronológica de uma hora permanece constante; o que se altera radicalmente é a qualidade subjetiva dessa hora. O intervalo vivido na espera ansiosa pode parecer interminável, enquanto o tempo partilhado em presença significativa se dissipa com rapidez surpreendente.

Essa discrepância revela que não é o tempo que se transforma, mas o modo como a consciência o habita. Quando a mente está capturada pela antecipação, pelo medo ou pela carência, o tempo pesa. Quando a consciência se ancora na presença, o tempo se expande. A gratidão atua exatamente nesse ponto: ela modifica a relação entre consciência e duração, deslocando-nos da luta contra o tempo para uma experiência de cooperação com ele.

2. A leveza como qualidade relacional

Ao longo de práticas regulares de escrita reflexiva, especialmente nos momentos iniciais do dia, torna-se perceptível um padrão recorrente: nos dias em que a escrita nasce de um estado autêntico de gratidão — e não de um exercício mecânico — a experiência global do dia adquire uma tonalidade distinta.

Não se trata da eliminação dos conflitos, das exigências ou dos imprevistos. A vida mantém sua densidade, suas demandas e seus limites. O que se altera é a relação estabele-

cida com esses elementos. A leveza, nesse sentido, não decorre da ausência de peso, mas da transformação do significado atribuído ao que se carrega.

É a diferença entre suportar uma carga como fardo imposto ou sustentá-la como responsabilidade dotada de sentido. O peso físico permanece o mesmo; a vivência subjetiva, não. A leveza é, portanto, um estado relacional da consciência, não uma condição externa.

3. Gratidão como experiência espiritual concreta

A afirmação de que o fundamento último da realidade é o amor frequentemente é reduzida a uma abstração teológica. Contudo, quando vivenciada pela via da gratidão, essa proposição deixa de ser conceito e torna-se experiência.

A gratidão genuína opera uma abertura interior. Ela não exige formulações doutrinárias nem elaborações intelectuais complexas. Seu gesto é simples: reconhecer. Reconhecer o que sustenta, o que precede, o que excede o controle individual. Cada ato sincero de agradecimento funciona como um movimento de alinhamento da consciência com aquilo que a transcende.

Nesse sentido, a gratidão pode ser compreendida como uma forma elementar e profunda de espiritualidade. Não ritualística, não dogmática, mas experiencial. Um exercício silencioso de comunhão com a realidade tal como ela se apresenta.

4. A escrita como dispositivo de revelação

A escrita reflexiva não se limita ao registro de pensamentos já conhecidos. Ela atua como instrumento de revelação. Ao escrever, a consciência organiza, nomeia e torna visível aquilo que antes se encontrava difuso, implícito ou não reconhecido.

Muitas vezes, o sujeito só descobre o que sente quando se permite escrever. Nesse processo, a escrita funciona como espelho: devolve imagens que nem sempre são confortáveis, mas que são necessárias. Quando esse espelho reflete a gratidão, ocorre um deslocamento significativo da percepção.

Elementos ordinários da vida — a respiração, o alimento, o abrigo, os vínculos — revelam-se como dádivas silenciosas que sempre estiveram presentes, mas não haviam sido reconhecidas. A abundância não surge; ela se torna visível.

5. Modéstia como fundamento da gratidão

A gratidão autêntica não se sustenta sem modéstia. Não a modéstia confundida com autonegação ou inferiorização — formas sutis de egocentrismo —, mas como reconhecimento lúcido da interdependência.

Nada do que somos ou realizamos se constrói de forma isolada. A vida que respiramos, o alimento que nos nutre, o conhecimento que nos forma e o afeto que nos sustenta resultam de uma trama extensa de contribuições visíveis e invisíveis. Quando essa constatação é integrada à consciência, a gratidão emerge espontaneamente.

A modéstia dissolve a lógica comparativa, a sensação de merecimento inflado e a queixa constante. Ela devolve o sujeito ao seu lugar real: parte de um todo maior. Nesse solo, a gratidão cresce sem esforço, como expressão natural da lucidez.

6. Entre ciência e transcendência

Estudos contemporâneos em neurociência indicam que a prática regular da gratidão está associada à modulação positiva de circuitos neurais relacionados ao bem-estar, à redução de respostas ligadas ao medo e à ansiedade e à melhora de indicadores fisiológicos gerais. Esses dados confirmam, em linguagem científica, intuições cultivadas por tradições contemplativas há séculos.

No entanto, há uma dimensão que escapa à mensuração: a transformação qualitativa da relação com a existência. A gratidão não apenas reorganiza o cérebro; ela reposiciona o sujeito no fluxo da vida. Ao invés de resistência, adesão consciente. Ao invés de confronto permanente, cooperação.

Nesse alinhamento, o tempo perde sua aspereza, e a experiência cotidiana ganha densidade e serenidade.

7. Consideração final

O tempo, em si, não se altera. O que se transforma é a maneira como a consciência o atravessa. A gratidão opera como chave desse deslocamento: da pressa para a presença, da carência para o reconhecimento, do peso para a leveza.

Reflexão orientadora: de que modo o dia tem sido inaugurado — pela antecipação ansiosa do que falta ou pelo reconhecimento lúcido do que já está dado?

A resposta a essa pergunta não redefine o tempo, mas redefine a experiência de viver.



A Fenomenologia das Primeiras Impressões: Entre o Vislumbre e a Verdade

A investigação filosófica autêntica não se contenta com fragmentos. Ela busca a inteireza — não uma soma de partes, mas a integração do ser com a verdade em sua densidade essencial. Contudo, no contexto atual, marcado pela comunicação veloz, dispersiva e quantitativa, essa inteireza é continuamente sacrificada em nome de uma relação superficial com os fenômenos. O excesso de dados esvazia a experiência direta, e a abundância de opinião suplanta a escuta silenciosa do real.

Vivemos sob o predomínio de um conhecimento raso, inflado por julgamentos instantâneos e pela ilusão de domínio proporcionada pelo acesso irrestrito à informação. A opinião tornou-se ubíqua, mas quase sempre desprovida de alicerces epistemológicos sólidos. Com isso, instala-se uma atmosfera de suspeição generalizada, onde quase tudo o que se afirma carece de validade profunda.

Diante dessa constatação, seria tentador afirmar que apenas o conhecimento integral — aquele que atravessa os níveis do aparente rumo ao essencial — deveria ser considerado legítimo. No entanto, essa postura, se levada ao extremo, incorre num equívoco sutil: desvaloriza o papel fundamental que a experiência parcial e inicial desempenha no processo cognitivo.

A verdade não é apenas fim; é também um percurso. E nesse percurso, as primeiras impressões constituem a soleira da entrada. Embora limitadas, fragmentárias e sujeitas a distorções, elas oferecem o primeiro contorno do que está sendo percebido. Em termos *lockeanos*, podemos dizer que elas formam a primeira *ideia* — não a essência da coisa, mas uma impressão significativa de sua presença.

Não se trata, pois, de glorificar a superficialidade, mas de reconhecer que toda travessia rumo ao saber começa por algum ponto de contato sensível. A primeira impressão, ainda que não revele o que algo é em sua totalidade, indica, ao menos, o que ele *não é*, delimitando o campo da investigação. É um vislumbre, não da verdade plena, mas da direção para onde ela se projeta.

Rejeitar as primeiras impressões sob a alegação de que são falíveis é ignorar que todo conhecimento nasce da tensão entre o imediato e o mediado, entre a percepção inicial e a decantação reflexiva. A falibilidade não é defeito, mas condição estruturante da consciência em movimento.

O erro não está na impressão, mas na cristalização precoce. A ilusão surge quando a primeira imagem é confundida com a totalidade do real. Mas quando compreendida como degrau, como esboço de um desenho maior, a primeira impressão torna-se parte indissociável do processo gnosiológico.

Em síntese: o verdadeiro problema não reside nas primeiras impressões, mas na postura do sujeito diante delas. Quando absolutizadas, produzem ignorância

adornada de certeza. Quando compreendidas como ponto de partida, inauguram a travessia filosófica do conhecer. E é neste gesto — humilde e atento — que se abre o caminho para o real.

Cicero Duarte

Portugal, 2025

A Hipótese do Despertar Contínuo

Por Cicero Duarte

Vbicve et Semper

Um Ensaio sobre a Consciência que Persiste Além do Cenário

Resumo

O presente ensaio investiga a hipótese de que a consciência não alterna entre presença e ausência, mas entre diferentes regimes de conteúdo experiencial. A partir da análise fenomenológica dos sonhos lúcidos e dos micro-instantes de suspensão narrativa na vigília, argumenta-se que o chamado “despertar” pode não constituir uma transição ontológica entre irreabilidade e realidade, mas uma modulação do grau de identificação com o cenário percebido. Sustenta-se que a experiência humana é estruturada por adesões automáticas ao enredo vivido, sendo o despertar uma ruptura dessa adesão.

1. Introdução — O Problema da Realidade Acreditada

A experiência humana caracteriza-se por uma tendência estrutural à **aceitação automática do contexto como real**. Durante o sonho, o sujeito atribui veracidade integral à narrativa onírica; durante a vigília, confere ao campo sensorial o estatuto de realidade objetiva.

Tal disposição revela menos uma diferença ontológica entre estados e mais uma constância psicológica: a mente acredita no cenário vigente enquanto nele está imersa¹.

A questão que se impõe não é se o sonho é irreal, mas se a certeza da vigília é epistemologicamente justificada².

2. A Lucidez como Ruptura Estrutural

A lucidez onírica constitui um fenômeno liminar no qual a consciência permanece dentro do enredo, mas rompe a identificação com ele³. O cenário persiste; a narrativa continua; o corpo sonhado ainda atua.

Contudo, emerge uma instância reflexiva que reconhece o caráter fabricado da experiência.

Neurocientificamente, estudos recentes apontam aumento de conectividade em regiões associadas à metacognição durante episódios de sonho lúcido⁴. Isso sugere que a autoconsciência pode emergir sem a necessidade de despertar fisiológico completo.

Filosoficamente, o dado é ainda mais perturbador: se a consciência pode observar o sonho como sonho, então ela não coincide com o conteúdo observado.

3. A Vigília como Estrutura Consensual

Tradicionalmente, distingue-se sonho e vigília com base na estabilidade do mundo compartilhado. A vigília seria validada intersubjetivamente; o sonho, não.

Entretanto, sob análise fenomenológica, ambos apresentam as mesmas estruturas formais:

- um campo experiencial;
- um centro subjetivo;
- uma narrativa implícita;
- e uma adesão tácita ao contexto.

A diferença parece quantitativa – grau de estabilidade e coerência – e não qualitativa⁵.

A célebre dúvida cartesiana acerca do sonho não é mero exercício retórico⁶; ela evidencia a fragilidade do critério intuitivo de realidade.

4. Micro-Fissuras no Cotidiano

Além do fenômeno onírico, a vigília apresenta episódios breves nos quais a narrativa habitual é suspensa. Momentos de assombro, encantamento ou absorção estética produzem redução temporária da autorreferência discursiva⁷.

Pesquisas em psicologia contemplativa indicam que experiências de “awe” estão associadas à diminuição da ativação de redes neurais relacionadas ao *self* narrativo⁸.

Nesses instantes, o sujeito não deixa de perceber o mundo – mas deixa de interpretá-lo compulsivamente.

A consciência não se expande; apenas deixa de se contrair.

5. Condicionamento e Saturação Perceptiva

A infância manifesta maior permeabilidade ao encantamento não por superioridade espiritual, mas por menor saturação categorial.

O processo de socialização intensifica a rotulação e a previsibilidade, aumentando a eficiência cognitiva, porém reduzindo a surpresa fenomenológica⁹.

A realidade não perde intensidade; a percepção é que se torna automatizada.

6. A Consciência como Estrato Persistente

Se tanto no sonho quanto na vigília pode emergir uma instância que observa o conteúdo sem fundir-se a ele, então a consciência parece operar como estrato anterior à experiência específica.

Ela não é o cenário.

Não é a narrativa.

Não é a identidade transitória.

Ela é a condição de possibilidade de ambos¹⁰.

Assim, o despertar não constitui deslocamento espacial entre mundos, mas alteração do grau de identificação com o campo experiencial.

7. Implicações Ontológicas e Epistemológicas

A hipótese do despertar contínuo desloca a questão metafísica tradicional. A pergunta central deixa de ser “qual mundo é real?” e passa a ser “qual é a natureza da instância que reconhece qualquer mundo?”.

Se a consciência pode observar tanto sonho quanto vigília, sua estrutura não se esgota em nenhum dos dois estados¹¹.

Isso não implica solipsismo nem negação da materialidade, mas questiona a equivalência simplista entre percepção estável e ontologia absoluta.

Conclusão — O Despertar como Gradiente

O despertar não é um evento espetacular; é uma variação de grau.

Não é fuga do mundo; é suspensão da adesão automática ao mundo.

O sonho lúcido demonstra que é possível habitar um enredo sabendo que ele é enredo. O encantamento cotidiano revela que o mesmo pode ocorrer na vigília.

Talvez jamais tenhamos realmente “dormido”.

Talvez apenas variemos o grau de imersão narrativa.

E talvez a maturidade da consciência não consista em escapar do cenário, mas em reconhecê-lo sem submissão.

Notas de Rodapé

1. HOBSON, J. Allan. *Dreaming: An Introduction to the Science of Sleep*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
2. ZAHAVI, Dan. *Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame*. Oxford: Oxford University Press, 2014.
3. VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. *The Embodied Mind*. Cambridge: MIT Press, 1991.
4. DRESLER, Martin et al. Neural correlates of lucid dreaming. *The Journal of Neuroscience*, v. 32, n. 30, 2012.
5. MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
6. DESCARTES, René. *Meditações Metafísicas*. São Paulo: Abril Cultural, 1973.
7. JAMES, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green & Co., 1902.
8. KELTNER, Dacher; HAIDT, Jonathan. Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 2003.
9. BERGER, Peter; LUCKMANN, Thomas. *A Construção Social da Realidade*. Petrópolis: Vozes, 1985.
10. KANT, Immanuel. *Crítica da Razão Pura*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2001.
11. NAGEL, Thomas. *What Is It Like to Be a Bat?* *The Philosophical Review*, 1974.



A Ira como Retirada: Considerações Filosófico-Teológicas sobre o Juízo por Ausência

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Introdução

A tradição judaico-cristã consolidou, ao longo dos séculos, uma compreensão imagética da ira divina associada à intervenção direta: catástrofes naturais, punições históricas, colapsos visíveis da ordem criada. Essa representação, embora pedagogicamente eficaz em contextos pré-reflexivos, revela-se conceitualmente insuficiente quando submetida a uma análise teológica mais rigorosa. A identificação do juízo divino com eventos espetaculares pressupõe um modelo de causalidade externa que não corresponde à complexidade da antropologia e da soteriologia neotestamentárias.

O presente ensaio propõe uma reinterpretação da noção de “ira de Deus” não como explosão corretiva, mas como **retirada ontológica da presença sustentadora**, deslocando o juízo do plano do evento para o plano do ser. Tal leitura encontra fundamento tanto na exegese paulina quanto em uma reflexão filosófica sobre liberdade, responsabilidade e abandono.

1. A formação moral pelo medo e seus limites teológicos

A moralidade ocidental, particularmente em sua configuração cristã medieval e moderna, foi em grande medida estruturada sob o regime do temor. O medo do castigo — transcendente ou histórico — funcionou como instrumento de contenção do comportamento humano, produzindo uma ética regulada mais pela ameaça do que pela interiorização do bem.

Contudo, esse modelo pedagógico repousa sobre uma compreensão simplificada da ação divina: Deus como agente que intervém pontualmente para corrigir desvios. Embora tal imagem encontre ressonância em determinados estratos da tradição bíblica, ela não esgota — e tampouco representa adequadamente — a dinâmica da justiça divina tal como elaborada no Novo Testamento.

A permanência desse imaginário punitivo dificulta a apreensão de uma forma mais sutil, porém mais radical, de juízo: aquela que se manifesta não pelo excesso de ação, mas pela suspensão da intervenção.

2. A mutação neotestamentária do conceito de juízo

No *Corpus Paulino*, especialmente em Romanos 1, observa-se uma inflexão decisiva na compreensão da ira divina. O apóstolo não descreve uma sucessão de atos punitivos diretos, mas recorre reiteradamente ao verbo “entregar” (παράδιδόναι). Deus “entrega” o ser humano às consequências de suas próprias inclinações.

Essa formulação indica uma transformação profunda do conceito de juízo. A justiça divina deixa de operar prioritariamente como coerção externa e passa a atuar como **retirada da contenção**. O juízo não consiste em infligir um mal adicional, mas em permitir que o mal já escolhido siga seu curso lógico até as últimas consequências.

Do ponto de vista teológico, trata-se de uma forma negativa de ação: Deus julga ao retirar-se. Filosoficamente, isso equivale a afirmar que a condenação máxima não é a imposição de um destino, mas a ratificação plena da liberdade humana — inclusive quando essa liberdade se orienta contra a própria estrutura do bem.

3. Antropologia do abandono: liberdade como peso ontológico

Essa concepção só se torna inteligível quando inserida em uma antropologia que reconhece a fragilidade estrutural da vontade humana. Se o ser humano é inclinado à autovalorização do ego, à redução do horizonte ético ao imediato e à instrumentalização do outro, então a ausência de correção não representa emancipação, mas abandono.

A liberdade absoluta, desprovida de qualquer tensão corretiva, converte-se em carga insuportável. Entregue exclusivamente a si mesmo, o sujeito não se realiza; ele se fecha. O abandono divino, nesse sentido, não é simples afastamento, mas **exposição integral do homem à gravidade de suas próprias escolhas**.

A ira, portanto, não se manifesta como violência infligida, mas como silêncio que legitima. Trata-se de um juízo que não destrói o agente, mas o fixa em sua própria orientação existencial.

4. Disciplina e punição: presença versus ausência

Nesse contexto, torna-se necessária uma distinção conceitual frequentemente negligenciada: a diferença entre disciplina e punição.

A disciplina supõe presença. Ela é expressão de vínculo, de reconhecimento e de responsabilidade relacional. Corrigir é afirmar que o outro ainda importa, que sua trajetória não foi abandonada ao acaso. Sob essa ótica, a intervenção corretiva — mesmo quando dolorosa — preserva uma dimensão de esperança.

A punição, entendida filosoficamente, é o oposto: é o gesto da retirada. Não há mais correção porque não há mais interlocução. O sujeito é deixado entregue à coerência interna de sua própria escolha. Nesse sentido, o inferno pode ser compreendido menos como um espaço metafísico de tormento e mais como **um estado ontológico de ausência da alteridade divina**, onde o indivíduo permanece indefinidamente consigo mesmo.

5. O silêncio como forma extrema do juízo

A forma mais severa de condenação não é a tempestade, mas a ausência de resistência. Quando Deus deixa de contrariar o homem, deixa também de orientá-lo. O silêncio divino não é indiferença passiva, mas decisão ativa de não impedir.

Essa perspectiva inverte a hierarquia tradicional do temor religioso. O verdadeiro objeto de temor não é a intervenção divina, mas sua suspensão. Onde não há mais correção, não há mais relação; onde não há relação, resta apenas a solidão ontológica do ego consigo mesmo.

Conclusão

Uma teologia filosoficamente amadurecida não ensina o medo do castigo, mas o temor do abandono. A presença divina, mesmo quando se manifesta como tensão, limite ou correção, ainda é sinal de reconhecimento e vínculo. A ausência, ao contrário, indica que a liberdade humana foi levada a seu termo — não como triunfo, mas como condenação silenciosa.

Dessa forma, torna-se preferível sofrer sob o olhar atento do Criador a prosperar no vazio de Sua retirada. Pois enquanto há correção, há relação; e enquanto há relação, permanece aberta a possibilidade de recondução do ser ao bem.



A Liberdade de Ser

Cicero Duarte

Portugal, 2025

Buscar autoconfiança é como tentar capturar o vento — quanto mais se persegue, mais ela escapa.

O ser humano moderno, condicionado pela lógica do desempenho, acredita que a confiança pode ser fabricada: através de hábitos, treinamentos, técnicas de afirmação. E, de fato, essas práticas podem gerar um breve estado de equilíbrio. Mas é um equilíbrio frágil, que se desfaz diante do primeiro impacto da imprevisibilidade.

A autoconfiança verdadeira não nasce do esforço, mas do **esvaziamento do eu que tenta controlar a própria imagem**. Ela emerge quando cessamos a necessidade de proteger o que acreditamos ser — o personagem psicológico que buscamos sustentar. Nesse instante, a confiança deixa de ser um estado a ser conquistado e torna-se uma **condição natural da consciência presente**.

A Natureza da Verdadeira Confiança

O equívoco central está em confundir confiança com autoimportância. Quando o “eu” se torna o centro de todas as ações, cria-se tensão: é preciso provar algo, manter uma aparência, preservar uma identidade. Mas, quando o “eu” se dilui na simplicidade do ser, a ação torna-se espontânea, fluida, sem esforço.

Não é mais necessário “parecer confiante” — há apenas **presença**. A confiança genuína é consequência do estado de quem **nada precisa defender**. É o silêncio interior que se manifesta em serenidade, não em arrogância. É a entrega do controle ao fluxo inteligente da própria vida.

O Poder de Deixar Ir

A arte de viver é a arte de soltar. Deixar ir é o gesto mais elevado da consciência desperta, pois ele exige desapego não apenas das coisas, mas das narrativas que o ego constrói para se justificar.

A tensão que sentimos não provém das circunstâncias, mas do medo de perdê-las, de falhar, de não corresponder à imagem idealizada de nós mesmos. Acreditamos que precisamos dessa tensão para agir — e assim, tornamo-nos prisioneiros do esforço.

Mas quando compreendemos que o universo é movimento e não rigidez, começamos a operar em outro nível de realidade. Nesse nível, a ação é guiada pela **brincadeira cósmica**: uma dança entre o fazer e o permitir, o mover e o repousar.

Reduzir a Autoimportância: o Retorno à Leveza

Observar-se é o início da libertação.

À medida que reduzimos o peso que damos a nós mesmos, recuperamos a capacidade de nos mover com leveza.

A seriedade excessiva — travestida de responsabilidade — tornou-se o vício da civilização. Aprendemos a medir o valor de nossas vidas pela carga que conseguimos sustentar, esquecendo que o universo se organiza pela harmonia, não pela gravidade.

O brincar não é fútil; é uma forma de **sabedoria em ação**.

Quando nos permitimos brincar com a existência, em vez de manipulá-la, o real se revela como um campo de possibilidades e não como uma arena de sobrevivência.

Reflexão Final: A Serenidade como Sabedoria

Por que nos tratamos com tanta dureza?

Por que não concedemos a nós mesmos o direito ao descanso interior?

Talvez porque confundimos dignidade com esforço e valor com sofrimento.

Mas a sabedoria espiritual — aquela que nasce da experiência direta do Ser — nos convida a transcender essa lógica.

A realidade é um campo vibrante, sempre em mutação. A rigidez é uma ilusão perceptiva criada pela mente. Quando aprendemos a navegar esse oceano com suavidade, percebemos que **a vida não requer força, apenas sintonia**.

A serenidade é, então, o ponto mais alto da autoconfiança — pois nela não há defesa, apenas **presença e entrega**.

Epílogo:

A confiança é o reflexo do espírito quando o ego se cala.

Deixar ir é abrir espaço para que o universo aja através de nós.

E reduzir a autoimportância é lembrar que a luz do Criador não precisa de palco — apenas de transparência.

A Escuta do Silêncio: Consciência, Intuição e Ética da Interioridade

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Introdução

Ao longo da história do pensamento humano, a busca por sentido foi majoritariamente projetada para fora: nos sistemas religiosos, nas técnicas de aperfeiçoamento, nos discursos morais e nas estruturas simbólicas da cultura. No entanto, uma tradição paralela — muitas vezes marginalizada — aponta para uma direção oposta: a interioridade silenciosa como lugar originário da verdade. Este ensaio propõe uma análise conceitual dessa perspectiva, examinando o papel do silêncio, da intuição e da consciência intencional como fundamentos de uma ética não normativa, mas experiencial.

Inspirado em reflexões contemporâneas sobre presença, atenção e escuta interior, o texto desenvolve uma leitura filosófica daquilo que pode ser denominado, metaforicamente, de “linguagem de Deus”: não como um discurso revelado, mas como uma forma de inteligibilidade pré-verbal da experiência humana.

1. Ruído Mental e Fragmentação da Consciência

A mente humana caracteriza-se por uma atividade incessante de produção simbólica. Pensamentos, imagens, julgamentos e narrativas pessoais constituem um fluxo contínuo que organiza a experiência, mas também a fragmenta. Esse ruído mental, embora funcional para a adaptação social e cognitiva, tende a obscurecer formas mais sutis de percepção.

Do ponto de vista fenomenológico, a identificação excessiva com esse fluxo produz um estado de alienação interior: o sujeito confunde-se com seus conteúdos mentais e perde contato com o campo mais amplo da consciência que os sustenta. Não se trata, portanto, de eliminar o pensamento — tarefa impossível e conceitualmente equivocada —, mas de reconhecer sua natureza transitória e instrumental.

2. O Silêncio como Estrutura Ontológica

O silêncio aqui não deve ser compreendido como mera ausência de som, mas como um **campo de disponibilidade ontológica**. Trata-se do espaço pré-reflexivo no qual os

fenômenos psíquicos emergem. Analogamente à tela em branco que permite a imagem ou ao vazio que possibilita a forma, o silêncio constitui a condição de possibilidade da experiência consciente.

Essa concepção desloca o vazio de sua conotação negativa. Em vez de carência, o vazio é plenitude potencial. Ele não nega o mundo dos fenômenos, mas o acolhe sem se confundir com ele. Reconhecer-se como esse espaço — e não como os conteúdos que nele aparecem — implica uma transformação radical da identidade psicológica.

3. Intuição e Conhecimento Não-Discursivo

A intuição, nesse contexto, não pode ser reduzida a impulso emocional ou crença subjetiva. Ela se apresenta como uma forma de conhecimento imediato, não mediado por cadeias argumentativas. Diferentemente do raciocínio lógico, que opera por inferência, a intuição manifesta-se como evidência direta.

Esse saber não-discursivo exige silêncio interior para ser percebido, pois não compete com o pensamento em volume ou intensidade. Ele não persuade; apenas se impõe pela clareza. Do ponto de vista epistemológico, trata-se de um conhecimento situado entre a percepção e a ação, funcionando como orientação ética implícita.

4. Consciência da Ação e Intencionalidade

Uma das consequências práticas dessa escuta interior é a emergência de uma ética da intenção. Agir conscientemente não significa controlar os resultados, mas alinhar a ação a uma intenção clara e desprovida de ficção egóica. A liberdade, nesse sentido, não se define como capacidade de impor a própria vontade ao mundo, mas como ausência da necessidade de que a realidade seja diferente para que haja paz interior.

Tal perspectiva aproxima-se de correntes contemporâneas da psicologia existencial e da fenomenologia ética, nas quais a responsabilidade não é normativa, mas vivencial. O sujeito não age corretamente porque obedece a uma regra, mas porque está em consonância com aquilo que reconhece como verdadeiro no nível mais profundo de sua experiência.

5. Confiança, Instinto e Cuidado com a Vida

A confiança que emerge desse processo difere radicalmente da autoconfiança performativa. Ela não se apoia em técnicas de reforço cognitivo, mas na constatação empírica de que existe uma inteligência implícita operando na vida psíquica. Essa

confiança está condicionada à pureza da intenção: quanto menor a interferência do medo, do desejo de controle ou da autoimagem, mais clara se torna a orientação interior.

O instinto, aqui, não é regressão ao primitivo, mas expressão refinada da sensibilidade ética. Ele se manifesta como cuidado com a vida — própria e alheia — e funciona como mediador entre consciência e ação.

Conclusão

A chamada “linguagem de Deus”, compreendida filosoficamente, não é uma voz externa nem um código metafísico oculto, mas a inteligibilidade silenciosa da própria consciência quando desobstruída do excesso de ruído mental. Escutar essa linguagem exige menos esforço e mais disponibilidade; menos busca e mais presença.

Não se trata de adquirir algo novo, mas de reconhecer aquilo que sempre esteve presente. Nesse sentido, o silêncio não revela verdades inéditas, mas dissolve os obstáculos que impedem a percepção do essencial.

Epígrafe Final

O silêncio não ensina.

Ele apenas remove o que impede o saber.



A Mediocridade como Projeto Social: Ideologia, Rebanho e Imbecilização na Modernidade Tardia

Por Cicero Duarte

Vbicve et Semper

Resumo

O presente ensaio analisa a mediocridade coletiva como um fenômeno estrutural da modernidade tardia, compreendida não como desvio accidental, mas como um mecanismo de autoproteção psicológica e social. A partir de uma articulação teórica entre Hannah Arendt, Friedrich Nietzsche e Zygmunt Bauman, argumenta-se que a abdicação do pensamento crítico, o medo da individualidade e a liquidez dos vínculos sociais convergem para a normalização da mediocridade enquanto padrão civilizatório. O texto sustenta que o conformismo ideológico contemporâneo encontra-se alicerçado em estruturas que desestimulam o juízo autônomo e recompensam a adesão acrítica a narrativas prontas.

Palavras-chave: mediocridade coletiva; ideologia; pensamento crítico; modernidade líquida; conformismo social.

1 Introdução

A narrativa dominante do progresso moderno costuma associar o desenvolvimento histórico ao avanço da razão, da autonomia moral e da liberdade individual. No entanto, observa-se, paralelamente, a recorrência de processos de empobrecimento intelectual, nivelamento simbólico e adesão acrítica a sistemas ideológicos. Tais processos não podem ser compreendidos apenas como falhas episódicas, mas como estruturas funcionais de adaptação subjetiva a contextos de insegurança existencial.

Este ensaio tem como objetivo analisar a mediocridade coletiva como fenômeno socialmente produzido, sustentado por mecanismos cognitivos, morais e culturais. Para tanto, recorre-se às contribuições de Arendt, Nietzsche e Bauman, cuja articulação permite compreender a imbecilização contemporânea como resultado lógico da renúncia ao pensamento, do medo da singularidade e da fragilidade dos vínculos sociais.

2 A abdicação do pensar e a banalização do juízo

A reflexão de Hannah Arendt acerca da banalidade do mal oferece um ponto de partida fundamental para a compreensão do seguidor ideológico. Para a autora, o perigo maior não reside na maldade consciente, mas na *thoughtlessness*, isto é, na incapacidade ou recusa de pensar criticamente sobre os próprios atos.

Segundo Arendt (1999, p. 287), **“o problema com Eichmann não era estupidez, mas uma curiosa e autêntica incapacidade de pensar”**. Essa incapacidade manifesta-se na adesão a clichês, fórmulas prontas e justificativas burocráticas que substituem o juízo moral individual.

A ideologia, nesse contexto, funciona como um dispositivo de simplificação da realidade. Ao fornecer explicações totalizantes, elimina a necessidade da reflexão e do diálogo interno. Como observa Arendt (2004, p. 13), **“pensar é interromper o automatismo do comportamento”**. A mediocridade, portanto, não decorre da ignorância absoluta, mas da suspensão deliberada do exercício crítico da consciência.

3 O rebanho e o medo da liberdade

Enquanto Arendt analisa a dimensão cognitiva da abdicação do pensar, Friedrich Nietzsche investiga sua raiz afetiva e moral. Para o filósofo, a moral do rebanho constitui uma resposta defensiva diante do peso da liberdade e da responsabilidade individual.

Em *Assim Falou Zaratustra*, Nietzsche (2011, p. 19) descreve o “Último Homem” como aquele que renunciou à superação de si em favor do conforto e da segurança: **“‘Nós inventamos a felicidade’, dizem os últimos homens, e piscam os olhos”**. A igualdade absoluta, longe de representar justiça, torna-se um mecanismo de nivelamento que transforma a fraqueza em virtude coletiva.

A mediocridade, nesse sentido, opera como anestesia existencial. Ao diluir a singularidade, o rebanho protege o indivíduo do confronto com sua própria insuficiência. Conforme Nietzsche (2006, p. 146), **“o homem do rebanho odeia aquele que se destaca, pois nele reconhece a acusação silenciosa de sua própria renúncia”**.

4 Modernidade líquida e o algoritmo do conformismo

Na contemporaneidade, os processos descritos por Arendt e Nietzsche encontram um novo meio de intensificação nas estruturas analisadas por Zygmunt Bauman. A

modernidade líquida caracteriza-se pela fragilidade dos vínculos, pela descartabilidade das ideias e pela conversão da identidade em mercadoria.

Segundo Bauman (2001, p. 9), “**as condições sob as quais os membros da sociedade agem mudam mais rápido do que as formas de agir consolidadas**”. Nesse cenário, as redes digitais e seus algoritmos operam como câmaras de eco que reforçam crenças prévias e reduzem a complexidade do mundo a slogans de rápida circulação.

A mediocridade passa a ser socialmente recompensada por visibilidade, pertencimento e validação simbólica. Como afirma Bauman (2013, p. 57), “**a solidão é o pior dos medos modernos, e o grupo oferece abrigo, ainda que ao custo da autonomia**”. Assim, o conformismo deixa de ser imposto externamente e passa a ser desejado.

5 Síntese teórica: um ciclo autossustentado

A articulação entre os três autores permite identificar um ciclo estrutural da mediocridade coletiva:

1. **Medo da liberdade** (Nietzsche) – a singularidade é vivida como ameaça.
2. **Abdicação do pensamento** (Arendt) – o juízo moral é transferido a sistemas ideológicos.
3. **Liquidez relacional** (Bauman) – o pertencimento superficial substitui a construção do caráter.

Esse ciclo não apenas explica a persistência da mediocridade, mas evidencia sua funcionalidade psicológica e social em contextos de instabilidade ontológica.

6 Conclusão

A mediocridade coletiva, longe de constituir um acidente histórico, revela-se como um projeto recorrente de autoproteção diante da angústia da liberdade, da solidão do pensar e da complexidade do real. O seguidor ideológico emerge, assim, como produto lógico de estruturas sociais que premiam a obediência simbólica, a repetição e a conformidade.

O desafio contemporâneo, portanto, não reside apenas na ampliação do acesso à informação, mas na reconstrução das condições éticas, culturais e existenciais que tornem novamente possível o exercício do pensamento autônomo e do juízo crítico.

Referências (ABNT)

ARENDT, Hannah. **Eichmann em Jerusalém: um relato sobre a banalidade do mal.**

Tradução de José Rubens Siqueira. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

ARENDT, Hannah. **A vida do espírito.** Tradução de Antônio Abranches. Rio de Janeiro:

Relume Dumará, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida.** Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro:

Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **Vida líquida.** Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro:

Zahar, 2013.

NIETZSCHE, Friedrich. **Assim falou Zaratustra.** Tradução de Paulo César de Souza.

São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

NIETZSCHE, Friedrich. **Além do bem e do mal.** Tradução de Paulo César de Souza. São

Paulo: Companhia das Letras, 2006.



A Mente e Suas Estratégias de Resistência: Uma Proposta Analítica

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

Há momentos na vida em que sentimos, de forma quase visceral, que algo dentro de nós atua contra qualquer tentativa de mudança. Não se trata de um “inimigo externo”, mas de uma instância interna — estrutural, condicionada, historicamente formada — que opera com extraordinária eficiência para preservar o conhecido. Essa instância é a mente psicológica, que reage a todo movimento de expansão da consciência como se estivesse diante de uma ameaça ao seu próprio território.

Este fenômeno subjetivo, tantas vezes interpretado como falha pessoal, revela, paradoxalmente, sinais de progresso. A resistência mental, quando observada com maturidade psicológica, não aponta para regressão, mas para **fricção entre um estado antigo e um novo modo de ser que busca emergir**.

1. O Paradoxo da Evolução Interna

À medida que iniciamos o processo de autoconhecimento, esperamos — quase ingenuamente — que a clareza, a paz e a estabilidade surjam como consequência imediata. Entretanto, o que geralmente ocorre é o oposto: um aumento da turbulência interna, da confusão e da sensação de desordem.

Essa desordem não é sinal de fracasso, mas de **desvelamento**.

Ao iluminar regiões psíquicas antes ocupadas pela mecanicidade, a consciência revela padrões que operavam no escuro. A mente, sentindo-se observada, intensifica sua resistência para manter a coesão de sua narrativa habitual.

O que chamamos “eu” — um conjunto de memórias, expectativas, medos e narrativas — reage energeticamente quando percebe que sua autoridade está sendo relativizada. Não é exagero afirmar que, nesse ponto, inicia-se uma verdadeira **disputa ontológica**: quem governa a vida, a consciência profunda ou o personagem psicológico?

2. A Arquitetura da Resistência: A Mente Não Joga Limpo

A mente não resiste com argumentos racionais, mas com estratégias emocionais: ansiedade, dúvida, sensação de inadequação, interpretações catastróficas e reatividade. Seu mecanismo é simples: **personalizar tudo**.

Quando você se identifica apenas como uma “pessoa” — com um histórico, uma dor, uma imagem e um conjunto de fragilidades — você se torna vulnerável.

Quando permanece como consciência observadora, a mente perde acesso às suas alavancas habituais.

A resistência surge exatamente quando algo em nós começa a se libertar dos condicionamentos. A mente, percebendo o risco de dissolução do velho padrão, tenta recolocar as cortinas no lugar:

“Não veja isso. Não vá adiante.”

Esse movimento não é maldade; é **proteção do conhecido**. A mente não quer seu mal. Ela quer sua permanência.

3. Quando a Luz Entra: O Papel da Graça na Transformação

Qualquer processo de expansão envolve uma energia que não é produzida pelo esforço pessoal: é um movimento de graça, no sentido espiritual mais profundo do termo.

A graça é essa luz silenciosa que sustenta o sujeito quando ele decide não mais se ajoelhar diante dos automatismos mentais.

Ela não se impõe. Ela acompanha.

Cada vez que, diante do impulso reativo, você escolhe permanecer consciente, você abre uma pequena fresta na estrutura rígida da mente. Por essa fresta, a luz entra — não como uma promessa religiosa, mas como **clareza de ser**.

É nesse ponto que começa o verdadeiro processo de libertação: não na força, mas na **percepção lúcida**, na presença que não combate, mas desmascara.

4. Quando o Ataque Mental Surgir: Um Caminho Operacional

Do ponto de vista psicológico e espiritual, quando a mente intensificar sua resistência — e ela o fará — alguns princípios tornam-se fundamentais:

1. Não ceda à narrativa do medo.

A mente fala através de emoções intensas; a consciência responde com presença.

2. Não personalize os pensamentos.

O que surge não é “você”; é apenas conteúdo mental habituado a ocupar espaço.

3. Apele ao seu núcleo de verdade.

“Conduza-me ao que é real.”

Este gesto interior desloca imediatamente o foco da pessoa para o Ser.

4. Aceite a turbulência como parte do processo.

Todos que caminham rumo à maturidade interior enfrentam essa mesma fricção.

O caminho não é de violência contra si mesmo, mas de **lucidez serena**.

A vida, como diz a metáfora, constrói o degrau assim que você decide dar o passo.

5. A Voz Verdadeira e a Voz da Prisão

A voz que aprisiona — culpando, exigindo, dramatizando — não é sua essência.

A voz verdadeira é um sussurro, quase sempre discreto, que insiste em liberdade, consciência e autenticidade.

O trabalho interior consiste em diferenciar essas duas vozes:

- **a voz ruidosa da mente condicionada**, que teme perder controle;
- **a voz silenciosa do coração consciente**, que convida à expansão.

Abrir as cortinas significa permitir que essa segunda voz se torne clara, estável e contínua.

A Mente e a Metaconsciência: Uma Síntese Breve

Do ponto de vista da metaconsciência — o nível no qual a consciência observa não apenas seus conteúdos, mas **o próprio ato de estar consciente** — a resistência mental deixa de ser vista como falha pessoal e passa a ser compreendida como um mecanismo automático de preservação do ego psicológico.

A mente resiste porque foi construída para proteger a narrativa do “eu”: memórias, papéis sociais, condicionamentos e padrões emocionais que garantem continuidade ao senso de identidade.

Quando a consciência ultrapassa esse nível e se observa a si mesma, o sistema interpretativo da mente entra em colapso temporário. Surge a turbulência.

Mas, para a metaconsciência, essa turbulência é apenas **um fenômeno**, não um inimigo. Ela revela que o sujeito está transitando do “eu-que-pensa” para o **Eu-que-observa**. E, nesse deslocamento, a mente perde seu monopólio interpretativo.

A chave é simples:

não lutar contra a mente, mas vê-la operando.

Ao ser vista, ela perde força. Ao ser desmascarada, ela se dissolve.

A metaconsciência não combate: ela ilumina.

E aquilo que é iluminado não pode mais aprisionar.

Considerações Finais

A mente, quando observada com rigor analítico e com maturidade espiritual, revela uma estrutura sofisticada que opera para preservar padrões. Contudo, essa mesma resistência é um indicador precioso: ela mostra que algo novo está tentando emergir.

A jornada não exige heroísmo, mas discernimento.

Abrir as cortinas — mesmo que minimamente — já permite a entrada da luz.

E quando a luz entra, inicia-se o processo de desidentificação com a prisão psicológica e de reencontro com aquilo que, em profundidade, sempre fomos.



Cicero Duarte

A Predação Civilizatória

A Tríade Sombria como Dispositivo de Dominação na História Humana

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Introdução

A narrativa mais confortável sobre a evolução humana costuma destacar a cooperação, o altruísmo recíproco e a construção progressiva de vínculos sociais complexos. Essa leitura, embora parcialmente verdadeira, encobre uma dimensão menos celebrada — e talvez mais decisiva — da história da espécie: a permanência de padrões psicológicos orientados à exploração, à dominação e à instrumentalização do outro.

À luz da psicologia da personalidade contemporânea, esses padrões são hoje descritos sob o conceito da **Tríade Sombria** — Maquiavelismo, Narcisismo e Psicopatia. Este ensaio sustenta que tais traços não devem ser compreendidos apenas como desvios individuais, mas como **estruturas funcionais de poder**, capazes de se organizar, se reproduzir e se legitimar dentro de sistemas sociais complexos, produzindo danos profundos à coesão ética e à saúde psíquica coletiva da civilização.

1. A Tríade Sombria como Arquitetura de Exploração

Diferentemente das patologias clínicas incapacitantes, os traços da Tríade Sombria manifestam-se, em grande parte dos casos, de forma **subclínica**. Essa condição permite que seus portadores operem com eficiência adaptativa em contextos sociais altamente competitivos — e, não raramente, ascendam a posições de comando.

Cada componente da tríade cumpre uma função específica dentro dessa arquitetura predatória:

- **O Maquiavelismo** fornece a lógica estratégica: a leitura fria dos sistemas sociais, a manipulação calculada de alianças e a instrumentalização consciente das regras.
- **O Narcisismo** sustenta a autopercepção grandiosa, indispensável à ocupação de espaços simbólicos de liderança, autoridade e visibilidade.

- **A Psicopatia** garante a ausência de freios empáticos, permitindo decisões que causam dano amplo sem a interferência do remorso, da culpa ou da responsabilidade emocional.

Não se trata, portanto, de desajustes aleatórios, mas de um **conjunto funcional de competências psicológicas orientadas à exploração**.

2. Mecanismos de Dominação e Ascensão Social

A dominação exercida por indivíduos marcados pela Tríade Sombria raramente se expressa por meios físicos diretos. Seu campo de atuação é mais sutil — e mais eficaz: o plano psicológico, simbólico e estrutural.

Esses perfis prosperam sobretudo em ambientes nos quais a competição é exaltada e os limites éticos são flexibilizados, como o mercado financeiro, a alta política, grandes corporações e sistemas de poder concentrado. Nesses contextos, a ausência de empatia e de compromisso moral opera como **vantagem adaptativa de curto prazo**.

A dominação ocorre por meio da **subversão da reciprocidade**: discursos que simulam virtudes públicas, narrativas que mimetizam compromisso coletivo e estratégias que exploram vulnerabilidades emocionais, cognitivas ou institucionais dos outros. O resultado é a moldagem de estruturas sociais que passam a servir prioritariamente à manutenção de *status*, controle e acumulação de poder, em detrimento do bem comum.

3. Impactos e Prejuízos Sistêmicos à Sociedade

A ascensão recorrente desses perfis impõe custos sociais que extrapolam qualquer métrica econômica. Seus efeitos manifestam-se, de forma articulada, em ao menos três eixos centrais:

- **Erosão da Confiança Institucional**

Quando lideranças são atravessadas por traços maquiavélicos e narcísicos, as instituições deixam de ser percebidas como espaços de serviço público e passam a ser reconhecidas como arenas de autopromoção e manipulação. A confiança social degrada-se, dando lugar ao cinismo, à apatia e à descrença coletiva.

- **Produção de Desigualdade e Injustiça Estrutural**

A frieza emocional associada à psicopatia facilita decisões políticas e corporativas que maximizam ganhos à custa do sofrimento humano, da precarização social e da devastação ambiental. A ausência de empatia converte pessoas e territórios em variáveis descartáveis de um cálculo utilitarista.

- **Deterioração da Saúde Mental Coletiva**

A convivência prolongada com estruturas dominadas por personalidades sombrias – seja no âmbito familiar, organizacional ou societal – gera estados persistentes de vigilância, insegurança e estresse crônico. Ambientes assim sufocam a criatividade, corroem a cooperação genuína e normalizam relações baseadas no medo e na desconfiança.

Conclusão

A Tríade Sombria constitui um dos grandes desafios silenciosos da evolução social humana. Embora a cooperação tenha sido fundamental para a sobrevivência da espécie, esses traços operam como uma forma de **parasitismo social sofisticado**, drenando não apenas recursos materiais, mas o próprio tecido ético que sustenta a vida civilizada.

Reconhecer esses padrões não é um exercício de moralismo, mas uma necessidade psicológica e política. A identificação precoce de comportamentos predatórios e o desenvolvimento de sistemas institucionais mais resilientes tornam-se imperativos para conter a influência de indivíduos que percebem o outro não como um fim em si mesmo, mas como instrumento descartável de seus próprios projetos de poder.

Referências para Aprofundamento

- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). *The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy*.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). *Duplicitous arrangements: A specialized adaptation for exploitation*.



A Profundidade Atencional e o Silêncio da Consciência: Uma Análise Fenomenológica, Psicológica e Neurocognitiva

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

Resumo

Este artigo apresenta uma análise interdisciplinar da relação entre pensamento discursivo, consciência fenomenológica e silêncio interior. A partir da articulação entre psicologia cognitiva, neurociência, fenomenologia e práticas contemplativas, argumenta-se que o sofrimento psíquico contemporâneo está relacionado à fusão entre o sujeito e o fluxo automático de pensamentos. Sustenta-se que a descoberta da distinção entre a superfície discursiva da mente e a profundidade silenciosa da consciência constitui um marco para a autonomia psicológica e a estabilidade emocional. A metáfora do oceano — utilizada no documento original base

1. Introdução

O fluxo constante de pensamentos espontâneos caracteriza um dos fenômenos mais centrais da experiência humana contemporânea. Esse fluxo, frequentemente automático e repetitivo, manifesta-se como uma cadeia ininterrupta de comentários internos, avaliações, memórias e projeções.

A sensação de que “a mente não para” é, hoje, amplamente relatada e está associada a estados emocionais instáveis, como ansiedade, ruminação e hiperestimulação cognitiva. No entanto, paralelamente à atividade discursiva incessante, existe uma dimensão silenciosa da consciência — uma base perceptiva estável que permanece intacta, mesmo enquanto pensamentos surgem e desaparecem.

Esta narrativa aprofunda a compreensão dessa coexistência entre ruído mental e silêncio fenomenológico, apontando suas implicações psicológicas, cognitivas e filosóficas.

2. Fundamentos Neurocognitivos do Pensamento Automático

A atividade mental espontânea é produzida por redes cerebrais responsáveis pela geração de narrativas internas, pela autorreferência e pela simulação cognitiva de cenários. Essas redes funcionam independentemente da vontade consciente e operam como mecanismos de previsão e organização do mundo interno.

O aumento dessa atividade está associado a padrões emocionais negativos e à dificuldade em interromper cadeias de pensamentos que se transformam em ruminância. A experiência de estar continuamente absorvido por

narrativas mentais evidencia como o cérebro pode dominar a atenção quando o sujeito não reconhece a diferença entre pensar e observar o pensamento.

3. Fenomenologia do Pensamento: Da Semente à Narrativa Psíquica

A compreensão fenomenológica do pensamento revela que ele não surge como um conteúdo completo. Ele se constitui em etapas:

Aparecimento inicial — uma representação mental mínima emerge sem estrutura narrativa definida.

Associação subsequente — a mente agrega memórias, emoções e imagens relacionadas.

Narrativa consolidada — o pensamento transforma-se em discurso interno articulado, frequentemente acompanhado de emoção.

Essa sequência é semelhante ao crescimento de uma onda: começa pequena, aparentemente inofensiva, e se expande até formar um enredo psicológico completo. Quando o sujeito se identifica com essa narrativa, perde a posição de observador e passa a habitar apenas a superfície agitada da mente discursiva.

4. Estrutura Superficial e Estrutura Profunda da Mente

4.1. Estrutura superficial (discursiva)

Corresponde ao pensamento verbal, aos cenários imaginados, ao raciocínio analítico e às narrativas internas. É marcada por instabilidade, descontinuidades e intensidade emocional. É facilmente afetada pelo ambiente, pelo humor e pela memória.

4.2. Estrutura profunda (consciência silenciosa)

É a camada basal da experiência, caracterizada pela percepção direta, não conceitual, e pela estabilidade fenomenológica. Essa camada é silenciosa, contínua e indiferente ao movimento dos pensamentos.

Ao reconhecer a diferença entre esses dois níveis, o indivíduo desloca o centro de sua identidade da instabilidade para o silêncio.

5. O Eu-Observador e o Eu-Narrativo

O funcionamento psicológico revela a coexistência de duas posições internas:

O eu-narrativo: composto por pensamentos, crenças, memórias e interpretações que a mente produz.

O eu-observador: instância silenciosa que percebe os pensamentos, mas não se confunde com eles.

A saúde mental depende da capacidade de permanecer na posição de observador, reconhecendo pensamentos como eventos transitórios, e não como definições de identidade. Essa diferenciação aumenta a flexibilidade psicológica e reduz a reatividade emocional.

6. O Corte da Onda: Técnica de Meta-Consciência

A intervenção psicológica sugerida pela análise fenomenológica e pelas práticas contemplativas pode ser descrita como “corte da onda”. Seus passos são:

Perceber o surgimento do pensamento imediatamente, antes que ele se torne narrativa.

Rotular o fenômeno de modo neutro (por exemplo: “pensamento”).

Interromper o encadeamento associativo, evitando formar histórias internas.

Retornar voluntariamente ao campo silencioso da consciência, que permanece sempre presente.

Esse processo reduz a fusão cognitiva e fortalece a autonomia da atenção.

7. O Silêncio como Competência Psicológica e Existencial

O silêncio aqui abordado não se refere à ausência de estímulos sonoros, mas ao estado em que o sujeito não está identificado com o conteúdo mental. É uma postura cognitiva que envolve:

reconhecimento dos pensamentos como fenômenos;

estabilidade psíquica diante de flutuações emocionais;

capacidade de operar no mundo sem perder o eixo interno.

Filosoficamente, significa habitar a consciência antes da linguagem. Psicologicamente, significa atingir uma forma elevada de autorregulação emocional.

8. Considerações Finais

O reconhecimento de que a consciência possui uma dimensão silenciosa e profunda transforma a relação do sujeito com sua vida interior. Ao deslocar a identificação do pensamento para a observação do pensamento, o indivíduo obtém liberdade psicológica, clareza atencional e maior estabilidade emocional.

Assim, a prática do silêncio não é apenas exercício contemplativo, mas função ontológica da consciência humana. O silêncio é o estado natural da profundidade psíquica; a turbulência mental é apenas superfície.

Referências

BUCKNER, R. L.; ANDREWS-HANNA, J. R.; SCHACTER, D. L. *The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease*. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1124, p. 1–38, 2008.

HAMILTON, J. P. et al. *Default-mode and task-positive network activity in major depressive disorder: implications for adaptive and maladaptive rumination*. Biological Psychiatry, v. 70, n. 4, p. 327–333, 2011.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K.; WILSON, K. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2012.

HUSSERL, E. *Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica*. Trad. Paulo Meneses. Aparecida: Ideias & Letras, 2004.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. Trad. Carlos A. Ribeiro de Moura. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2018.

SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2013.

SMALLWOOD, J.; SCHOOLER, J. W. *The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness*. Annual Review of Psychology, v. 66, p. 487–518, 2015.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. *The Embodied Mind*. Cambridge: MIT Press, 1991.

ZAHAVI, D. *Subjectivity and Selfhood: Investigating the First-Person Perspective*. Cambridge: MIT Press, 2005.

A QUALIDADE DA ATENÇÃO E A MEDIDA REAL DE UMA VIDA

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

1. O tempo como experiência, não como ameaça

Costuma-se dizer que o tempo passa rápido. Essa afirmação, repetida quase mecanicamente, tornou-se um lugar-comum da linguagem cotidiana. Contudo, por trás do clichê existe uma percepção genuína: a de que a vida escorre entre os dedos quando não estamos atentos. Não porque os dias sejam curtos, mas porque nossa consciência, muitas vezes, está ausente deles.

O calendário avança com uma precisão implacável. Janeiro se esvai, o ano se estrutura em datas simbólicas — carnaval, páscoa, encerramentos, recomeços — e, quando nos damos conta, mais um ciclo foi consumido. Essa constatação costuma despertar ansiedade, culpa ou um senso difuso de urgência. Como se houvesse algo que deveríamos estar fazendo melhor, mais rápido ou com mais intensidade.

Mas talvez o problema não esteja no tempo. Talvez nunca tenha estado.

O tempo que temos é suficiente. Sempre foi. O que nos falta, com frequência, não é tempo, mas **presença**. Não é duração, mas **atenção qualificada**. Vivemos como se a vida estivesse sempre em outro momento: no que virá, no que falta, no que deveria ter sido diferente. Raramente habitamos o agora com inteireza.

A pergunta central, portanto, não é “quanto tempo eu tenho?”, mas “**como estou vivendo o tempo que tenho?**”

2. O condicionamento moderno do “aproveitar”

Fomos educados para acreditar que aproveitar a vida significa preenchê-la. Preenchê-la de atividades, conquistas, experiências, afetos, viagens, realizações pessoais e profissionais. O verbo “aproveitar” tornou-se sinônimo de extrair o máximo possível de cada intervalo, como se a existência fosse um recurso escasso a ser explorado com eficiência.

Esse condicionamento não surgiu por acaso. Ele é fruto de uma cultura orientada pelo desempenho, pelo consumo e pela comparação constante. Desde cedo aprendemos a medir valor por resultados visíveis: o que fizemos, o que conquistamos, o que acumulamos, o que mostramos.

Nesse contexto, até o lazer se transforma em tarefa. Até o descanso precisa ser produtivo. Até o prazer se converte em obrigação. Surge então uma inquietação silenciosa, quase sempre não verbalizada:

“**Será que estou vivendo o suficiente?**”

“**Será que minha vida é válida?**”

“**Será que, no fim, terei algo a mostrar?**”

O ego, confrontado com a própria finitude, tenta se justificar através da intensidade. Quer experiências marcantes, histórias grandiosas, emoções fortes. Busca uma narrativa que legitime sua passagem pelo mundo.

Mas essa lógica é profundamente injusta – e, mais ainda, profundamente equivocada.

3. A falácia da vida interessante

Durante muito tempo, acreditou-se que viver bem era viver de forma extraordinária. Uma vida interessante seria aquela repleta de acontecimentos fora da curva: grandes amores, rupturas dramáticas, viagens exóticas, sucessos notáveis, desafios superados com brilho.

Essa visão romantizada da existência cria uma hierarquia implícita entre vidas “bem vividas” e vidas “comuns”. Como se houvesse trajetórias que merecessem ser celebradas e outras que pudessem ser descartadas como irrelevantes.

Mas o que dizer, então, de um camponês medieval que passou toda a vida trabalhando a terra, seguindo o ritmo das estações, repetindo gestos ancestrais, sem jamais sair de seu vilarejo? Teria ele desperdiçado sua existência? Teria vivido menos do que alguém que acumulou experiências exóticas?

Essa pergunta revela o absurdo do critério. A vida não pode ser medida pela variedade externa de acontecimentos. Se assim fosse, a maioria da humanidade estaria condenada à insignificância existencial.

A dignidade da vida não reside no espetáculo.

4. O vazio que nenhuma experiência preenche

Há um ponto crucial que costuma ser ignorado: nenhuma experiência externa, por mais intensa que seja, é capaz de preencher o vazio que o ego sente diante da consciência da morte. Podemos nos distrair, nos ocupar, nos entreter. Podemos acumular sensações, títulos e memórias. Mas, no silêncio, a pergunta retorna: **“E quando tudo isso acabar?”**

A finitude é um dado incontornável da condição humana. Não sabemos quando a vida termina, nem como, nem em que circunstâncias. Sabemos apenas que termina. E essa certeza, quando não é integrada conscientemente, gera angústia.

Tentamos então compensar essa angústia vivendo mais, fazendo mais, sentindo mais. Mas o vazio não se deixa enganar. Ele não pede quantidade. Pede **verdade**.

A verdade libertadora é simples, embora difícil de aceitar:

Não precisamos realizar todos os nossos planos para viver uma vida plena.

Não precisamos de uma narrativa grandiosa para justificar nossa existência.

A plenitude não é um prêmio concedido a quem viveu intensamente. Ela é um estado de relação com o presente.

5. A verdadeira medida de uma vida

A qualidade de uma vida não se mede pelo que acontece nela, mas **pela qualidade da atenção com que ela é vivida.**

A atenção é o eixo silencioso da experiência humana. Tudo o que somos, sentimos e percebemos passa por ela. E, no entanto, raramente a educamos. Deixamos que seja capturada por estímulos, pensamentos automáticos, preocupações, desejos e medos.

Quando nossa atenção está impregnada de pressa, nossa vida se torna apressada.

Quando está impregnada de medo, nossa vida se torna defensiva.

Quando está impregnada de carência, nossa vida se torna insaciável.

Por outro lado, quando a atenção é permeada por presença, apreciação e abertura, a vida – mesmo simples, repetitiva ou difícil – adquire profundidade e sentido.

Não é o conteúdo da experiência que define sua qualidade, mas o **estado de consciência** que a atravessa.

6. Atenção como campo formador da realidade subjetiva

A atenção não é neutra. Ela carrega uma tonalidade afetiva, cognitiva e existencial. Ao prestar atenção, não apenas percebemos o mundo — nós o **colorimos**.

Se nossa atenção está constantemente voltada para o que falta, vivemos em escassez, mesmo em meio à abundância. Se está voltada para o que ameaça, vivemos em alerta permanente, mesmo em segurança. Se está voltada para comparações, vivemos em insuficiência, mesmo sendo competentes.

A atenção é o solo no qual a experiência cresce.

Uma rotina pesada pode ser vivida com dignidade e até alegria quando a atenção está enraizada no presente. Da mesma forma, uma vida confortável pode se tornar insuportável quando a atenção é sequestrada por conflitos internos não elaborados.

Isso explica por que riqueza, sucesso ou liberdade externa não garantem bem-estar. Eles apenas ampliam o campo no qual a atenção opera.

7. O ser precede o fazer

Vivemos em uma cultura que valoriza excessivamente o fazer. O que fazemos, como fazemos, quanto produzimos. No entanto, o fazer é sempre um desdobramento do ser.

Aquilo que somos determina naturalmente aquilo que fazemos. Um agir ansioso nasce de um ser ansioso. Um agir compulsivo nasce de um ser fragmentado. Um agir ético nasce de um ser integrado.

O erro está em tentar corrigir o fazer sem tocar o ser. Muda-se a agenda, mas não a consciência. Muda-se o comportamento, mas não a relação consigo mesmo.

O ser se forma pela atenção. Aquilo a que damos atenção se fortalece em nós. Pensamentos recorrentes moldam nossa identidade. Emoções não observadas cristalizam-se em traços de personalidade.

Sem atenção consciente, vivemos no automático.

8. Presença como ferramenta de descondicionamento

A presença não é um conceito abstrato. É uma prática concreta de retorno ao agora. Ela não exige isolamento, nem silêncio absoluto, nem retirada do mundo. Exige apenas disposição para observar sem julgamento.

Ao observarmos pensamentos, emoções e sensações sem nos identificarmos cegamente com eles, começamos a desfazer condicionamentos. Criamos um espaço interno entre o observador e o conteúdo observado.

Esse espaço é libertador.

É nele que descobrimos que não somos nossos medos, nem nossos desejos, nem nossos rótulos sociais. Somos a consciência que percebe tudo isso.

A atenção, quando aliada à presença, torna-se instrumento de autoconhecimento.

9. O trabalho do escultor interior

Há uma metáfora clássica que ilustra esse processo: a do escultor. O escultor não cria a estátua; ele a revela. A figura já está contida no mármore. Seu trabalho consiste em retirar o que não pertence à forma essencial.

Da mesma maneira, o trabalho interior não é adicionar virtudes, títulos ou experiências, mas **remover o que obscurece nossa natureza essencial**.

Medos não questionados. Apegos disfarçados de identidade. Orgulhos sustentados como troféus de sofrimento. Tudo isso pesa sobre a consciência e limita a experiência da vida.

Curiosamente, nossa cultura ensina a ostentar o cansaço, a exaustão, a sobrecarga emocional. Sofrer torna-se sinal de valor. Trabalhar até o limite vira medalha.

Medicamentos, excessos e colapsos são narrados como prova de compromisso.

Não há mérito no sofrimento inconsciente.

10. A dignidade do simples

A plenitude não exige uma vida extraordinária. Exige uma vida **habitável por dentro**.

Trazer atenção e amor ao que já está aqui – uma conversa, um gesto, um silêncio, um trabalho simples – transforma a experiência. Não porque ela muda externamente, mas porque é vivida de outro lugar.

Quando estamos presentes, até o ordinário revela profundidade. Quando estamos ausentes, até o extraordinário se esvazia.

A qualidade da atenção é, portanto, a verdadeira medida de uma vida.

11. Para lembrar

Não precisamos correr.

Não precisamos provar nada à existência.

Não precisamos viver todas as possibilidades.

Precisamos apenas **estar aqui**, com inteireza, enquanto estamos.

A vida não pede intensidade.

Pede **presença**.

E isso, quando compreendido, muda tudo.



A Verdade que Não se Sustenta em Palavras

Por Cicero Duarte, 2026

A Consciência Não Pode Ser Enganada

Sobre alinhamento, criação contínua e a coragem de sustentar o que é verdadeiro

Há uma frase simples — quase incômoda — que atravessa toda reflexão honesta sobre a experiência humana: **a consciência não pode ser enganada.**

Podemos tentar, é claro. A mente é engenhosa nisso. Repetimos frases diante do espelho, criamos rituais de convencimento, adornamos o cotidiano com *slogans* interiores: “*está tudo bem*”, “*sou forte*”, “*sou próspero*”. Nada disso é, em si, condenável. O equívoco surge quando confundimos repetição com verdade, e ensaio com convicção.

A consciência percebe. Sempre percebe.

Ela reconhece quando há acordo interno — e quando há encenação.

Existe uma diferença radical entre aquilo que a mente afirma e aquilo que o coração sustenta. A primeira pode gritar. O segundo apenas sabe. E é essa diferença silenciosa que organiza a experiência vivida.

O Alinhamento que Não se Simula

Quando mente e coração apontam na mesma direção, instala-se um estado de concordância. Não um entusiasmo artificial, mas uma coerência íntima. A consciência, então, responde — não como prêmio, nem como milagre, mas como consequência estrutural.

Quando esse alinhamento não existe, surge a dissonância. A mente deseja, o coração recua. A fala afirma, o corpo resiste. E a realidade reflete exatamente isso: fricção, atraso, repetição, desgaste.

Não há punição nisso. Há apenas espelhamento.

O alinhamento interno não aceita atalhos. Não pode ser fabricado, nem acelerado, nem “hackeado”. Ele exige algo raro na cultura contemporânea: **observação honesta**. Exige a disposição de ver cair aquilo que nunca foi verdadeiro, mesmo que tenha sido útil por muito tempo.

O falso afasta.

O verdadeiro aproxima.

Sempre.

A Atenção como Instrumento Único

Se existe uma ferramenta para esse trabalho, ela se chama **atenção**.

A atenção cria intervalo.

E o intervalo cria liberdade.

É nesse espaço — entre o estímulo e a resposta — que se torna possível perguntar:

isso que sinto é meu, ou é um hábito antigo?

essa crença nasce de uma experiência viva, ou foi herdada, repetida, normalizada?

Nada disso é complexo. Mas é difícil.

Difícil porque a mente prefere o automático, a repetição, a distração contínua. Dormir é confortável. Despertar exige presença.

A maior parte das pessoas vive reagindo à vida como quem atravessa um sonho sem saber que sonha. Tudo acontece, tudo arrasta, tudo parece inevitável. Mas quando a atenção se instala — lúcida, estável, sem dramatização — algo muda: o jogo começa a ser visto de fora, mesmo enquanto é jogado.

E quem vê, compreende.

O Mundo como Espelho Operacional

O mundo não responde aos nossos discursos internos, mas à nossa **relação real com ele**.

Não àquilo que declaramos, mas ao modo como estamos.

Aquilo que percebemos como hostil, a vida devolve como resistência.

Aquilo que percebemos como possibilidade, ela devolve como abertura.

A pergunta que a existência faz não é metafísica. É direta:

“Com o que eu me pareço para você?”

A resposta nunca descreve o mundo.

Ela descreve o observador.

Por isso o alinhamento interno é decisivo. O que é sustentado na consciência — verdadeiro ou falso — torna-se a matéria-prima da experiência. O espelho não escolhe. Apenas reflete.

A Criação Não Acontece — Ela Continua

A criação não começa nem termina.

Ela **acontece o tempo todo**.

A realidade não é um encadeamento linear de causas e efeitos, mas um campo contínuo de manifestação. O que se apresenta fora é expressão do que está sendo sustentado dentro — agora, simultaneamente, sem atraso.

Por isso o mundo é efeito.

A causa não está nos eventos, mas no estado de consciência que os sustenta.

Quando mente e coração se alinham, a participação nesse fluxo deixa de ser inconsciente. Não se trata de controle, mas de presença. Não de impor formas, mas de permitir que a intenção encontre o caminho adequado.

Entre Cocriação e Entrega

Aqui surge o paradoxo aparente: se participamos da criação, como conciliar isso com entrega?

A resposta desmonta muitos equívocos espirituais. Entrega não é desistência. Não é passividade. É o abandono da tentativa de controle.

Enquanto há esforço para manipular o resultado, há medo disfarçado de fé. Enquanto há negociação com a realidade, há resistência. A verdadeira entrega acontece quando o resultado deixa de ser condição para a confiança.

Nesse ponto, algo se reorganiza.

Não porque “o universo responde”, mas porque o ruído cessa.

Cocriar não é forçar.

É alinhar, sustentar a intenção e permitir que a forma não seja ditada pelo ego.

A intenção é humana.

A forma, não.

A Coragem de Sustentar a Própria Forma

Nada disso funciona se a vida que se vive é a vida esperada por outros.

As estruturas coletivas — crenças, modelos de sucesso, narrativas prontas — não toleram singularidade. Elas precisam de repetição, não de verdade. O indivíduo que se alinha consigo mesmo inevitavelmente sai da fila.

Ser autêntico não é performar diferença.

É reconhecer o que é verdadeiro antes de tentar ser aceito.

E isso, novamente, exige atenção. A mesma atenção que distingue a voz do coração do eco condicionado da mente. O círculo se fecha:

atenção → alinhamento → criação consciente → autenticidade

Tudo começa – e termina – na mesma constatação silenciosa:

a consciência não pode ser enganada.

Para Sustentar ao Longo da Semana

Onde, na sua experiência, você ainda tenta convencer a si mesmo de algo que não é vivido como verdade?

O que mudaria se o esforço cessasse – não por desistência, mas por clareza?

Para lembrar:

Você não precisa adquirir novas ferramentas. A essencial já está disponível: atenção.

O alinhamento não é uma conquista futura. É um reconhecimento presente.

E aquilo que é verdadeiro não exige defesa – apenas espaço.



Além do Espelho: O Retorno à Fonte

Na tessitura da dualidade encarnada,
o sentir se torna véu e labirinto —
emoções, ecos do inconsciente,
construindo prisões no campo da alma.

Urge, então, da mente o desapego,
o desmonte das crenças herdadas,
o abandono das armaduras do tempo.
Abrir o coração é ato sagrado,
e deixar que o pranto lave a densidade da memória,
um rito silencioso de purificação interior.

O Ego, artífice do controle e do julgamento,
cede espaço quando aquietado.
E no vazio que resta, uma escolha se revela:
renascer para o Amor,
cessar o juízo,
permitir que a vida flua no seu curso essencial.

Nada está fora — eis a chave.
O real pulsa em nós como universo latente.
O passado, trem já partido,
não detém mais comando.
Agora, somos condutores lúcidos do próprio destino.

Quantas vezes roguei que o tempo parasse,
que o futuro me poupasse...
Mas bastou assumir o leme interno
para ver: nenhum outro
possui poder sobre o meu querer desperto.

Namastê profundo — não como gesto,
mas como reconhecimento ontológico:
o outro é espelho da minha própria consciência,
e no atrito, descubro fractais de mim.

Cada encontro, cada tensão,
é um convite à lucidez e à reintegração.
E a cada instante, se me permito,
posso escolher ser mais inteiro,
e menos reativo.
Mais alma, menos persona.
Mais Fonte, menos fragmento.

Cicero Duarte - Portugal, 2025

Antes do Nome, o Real

Uma travessia para além da mente que divide

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

A mente pensa por oposição.

Ela se orienta por contraste, apoia-se em fronteiras e só reconhece um polo quando encontra o seu oposto. Precisa do erro para nomear o acerto, da sombra para afirmar a luz, da perda para legitimar o ganho. Essa é a sua gramática básica.

Mas essa lógica não governa toda a experiência humana.

Há em nós um campo mais profundo — que alguns chamam de coração, outros de consciência sensível, outros ainda de substrato psíquico não verbal — que não opera por divisão. Ele não interpreta: percebe. Não compara: acolhe. Não fragmenta: reconhece.

Esse campo vê antes das palavras. Antes dos conceitos. Antes das categorias.

A percepção direta não exige explicação. Ela se basta. Assim como não se ensina o que é a cor branca por definição, mas por presença — apontando, mostrando, permitindo ver —, também as experiências mais fundamentais da existência não se transmitem por argumentos. Elas se revelam por contato.

É por isso que a beleza escapa à linguagem.

E é também por isso que a arte existe.

Poetas, músicos, pintores e escritores não explicam o real — eles o circundam, o insinuam, o deixam transparecer. Toda grande criação humana nasce dessa tentativa de traduzir o intraduzível: quando a mente, por um instante, silencia o suficiente para servir de instrumento ao que vem de mais fundo.

O problema surge quando a mente esquece que é meio e passa a se comportar como fim.

Na pressa de compreender, ela classifica. Diante de qualquer evento, reage rapidamente: bom ou ruim, favorável ou ameaçador, desejável ou evitável. Não por clareza perceptiva, mas por um emaranhado de memórias, expectativas e condicionamentos que se condensam em juízos automáticos: gosto / não gosto, quero / rejeito.

Esse movimento é rápido demais para ser notado — a menos que desaceleremos.

Quando a atenção se torna plena, algo se abre. Um intervalo mínimo, porém decisivo. Nesse espaço, antes que o pensamento se forme, há apenas sensação. Antes da ideia, um padrão. Antes do julgamento, uma vibração na consciência.

É aí que reside a possibilidade de liberdade.

Quando o padrão ainda não se cristalizou em pensamento, ele é maleável. Pode ser reconhecido, acolhido e dissolvido sem precisar se transformar em decisão, palavra ou ação. Depois que se fixa em narrativa mental, o trabalho se torna mais árduo — mas não impossível.

Aos poucos, ao aprender a habitar esse espaço anterior ao nome, começamos a perceber o quanto a dualidade é um recurso da mente, não uma propriedade da realidade. Ela é uma ferramenta útil, mas não a verdade última.

Desapegar-se da dualidade não significa negar diferenças, nem romantizar a experiência. Significa apenas não se aprisionar nelas. É permitir que a mente volte ao seu lugar legítimo: servir à percepção, e não substituí-la.

Quando isso acontece, algo se recompõe.

Não porque o mundo muda, mas porque a forma de vê-lo se torna mais inteira.



Antes do Pensamento: Corpo, Consciência e o Reconhecimento da Verdade

Por Cicero Duarte, 2026

Consciência, Corpo e Verdade para Além da Busca Intencional

A revelação do que somos raramente ocorre nos cenários que culturalmente associamos ao conhecimento profundo. Não emerge, em geral, de práticas ritualizadas, de estados meditativos formalizados ou de contextos explicitamente dedicados à introspecção. Com frequência, manifesta-se justamente no avesso dessas expectativas: em instantes banais, desprovidos de solenidade, quando a mente se encontra momentaneamente desocupada de metas, projetos ou significações prévias.

Esse dado, longe de ser trivial, aponta para um paradoxo estrutural da experiência humana: as descobertas mais decisivas não costumam surgir no ápice da busca, mas na suspensão dela. Quando a atenção não está orientada por um objetivo explícito, abre-se um espaço cognitivo e perceptivo no qual algo que sempre esteve presente pode finalmente ser reconhecido.

Nesse sentido, o testemunho de **David Hawkins** (1) torna-se exemplar. Ao relatar que a compreensão clara do propósito de sua vida ocorreu durante um momento mentalmente irrelevante — e não em um contexto de investigação deliberada —, Hawkins não descreve um evento extraordinário, mas revela uma regularidade negligenciada: a busca intencional, ao saturar a mente, pode impedir exatamente aquilo que pretende alcançar. Caso estivesse imerso em pensamentos considerados “importantes”, a percepção talvez jamais tivesse ocorrido.

A Primazia do Corpo na Cognição da Verdade

Uma das contribuições mais provocativas da investigação de Hawkins reside na revalorização do corpo como instância cognitiva. Antes que qualquer elaboração conceitual se forme, existe no organismo humano uma capacidade imediata de reconhecimento da verdade — anterior ao pensamento, ao juízo e à linguagem.

Por meio de estudos em cinesiologia aplicada, Hawkins observou que o corpo responde de maneira consistente a estímulos verdadeiros ou sustentadores da vida, manifestando força muscular, enquanto reage com enfraquecimento diante do que é falso ou

desarmônico. Trata-se de um dado empírico que desafia a hierarquia clássica que subordina o corpo ao intelecto.

Essa inteligência somática não opera por oposição binária entre verdadeiro e falso, mas por distinção entre verdadeiro e não verdadeiro. O falso, nesse contexto, não é um polo ativo, mas a ausência de correspondência com o real — assim como a escuridão não constitui um oposto ontológico da luz, mas apenas sua falta.

A experiência cotidiana confirma esse princípio: decisões tomadas sem justificativa racional imediata, percepções corporais prévias ao julgamento consciente, sensações de coerência ou desconforto diante de pessoas e situações antes de qualquer análise lógica. Não se trata de misticismo impreciso, mas de uma forma de cognição orgânica anterior à simbolização.

A Fratura Moderna e a Necessidade de uma Ponte Epistemológica

Desde **Descartes**, a cultura ocidental consolidou uma cisão estrutural entre interioridade e exterioridade, subjetividade e objetividade, experiência e mensuração. De um lado, a vivência íntima, frequentemente associada ao discurso místico; de outro, o domínio da ciência, da razão e da verificabilidade empírica.

Durante séculos, essas duas margens foram tratadas como inconciliáveis. A experiência subjetiva carecia de legitimidade científica; a ciência, por sua vez, desqualificava aquilo que não pudesse ser formalmente comprovado. No entanto, desprezar o intelecto em nome da espiritualidade é tão limitante quanto reduzir a totalidade da experiência humana ao que pode ser medido.

A relevância da proposta de Hawkins está precisamente na tentativa de construir uma ponte entre esses domínios: uma ciência da consciência que não dependa de fé cega nem de abstração puramente racional. Não se trata de abandonar a razão, mas de reconhecê-la como etapa — não como instância última.

Transcender a razão não significa negá-la, mas incluí-la em um campo mais amplo de compreensão.

Experiência Direta e Conhecimento Transformativo

O conhecimento verdadeiramente transformador não se esgota na assimilação intelectual. Assim como a leitura exaustiva sobre natação não ensina alguém a nadar, o acúmulo de conceitos sobre consciência não equivale à experiência consciente em si.

Aqueles que alcançaram níveis mais profundos de percepção relatam uma dificuldade recorrente: a linguagem torna-se insuficiente para traduzir o vivido. A experiência não se impõe por argumentação, mas por irradiação — como algo que se reconhece antes de ser explicado.

O problema central não é a inacessibilidade dessa experiência, mas a ausência de um caminho culturalmente legitimado que articule vivência subjetiva e inteligibilidade racional. Não por proibição, mas por lacuna metodológica.

Revisitação, Memória e Aprofundamento

Um aspecto decisivo do relato de Hawkins é a constatação de que a clareza alcançada não representava a aquisição de um novo conteúdo, mas o retorno a algo já sabido. A transformação ocorreu não pela novidade, mas pela revisitação.

Essa ideia confronta a lógica contemporânea do excesso informacional, marcada pela compulsão por conteúdos inéditos e pela dificuldade de permanência reflexiva. A repetição, frequentemente confundida com estagnação, revela-se aqui como aprofundamento.

Quando um conhecimento é revisitado, ele não muda — quem muda é o sujeito que o reencontra. Assim como na releitura de um livro ao longo dos anos, as palavras permanecem idênticas, mas o sentido se reorganiza a partir de uma nova posição existencial.

A repetição consciente não empobrece a experiência; ao contrário, revela camadas antes inacessíveis.

Questão para Reflexão

Quantas percepções essenciais deixam de emergir porque a atenção está excessivamente ocupada com aquilo que se julga relevante?

Que transformações seriam possíveis se os momentos ordinários recebessem o mesmo grau de presença reservado aos eventos considerados significativos?



(1) [David Hawkins \(filósofo\) - Wikipédia](#)

Aquilo que Não Espera em Você - Entrega, silêncio e o ponto onde nada mais precisa ser construído

Por Cicero Duarte

Portugal, 2024

Há uma exaustão discreta que acompanha aqueles que caminham por muito tempo sem atravessar a ponte.

Ela não nasce do erro, nem da ignorância, nem da falta de disciplina.

Nasce da espera.

Esperar tornar-se digno.

Esperar compreender melhor.

Esperar concluir mais um ciclo, mais uma leitura, mais um método.

A espera cria a ilusão de que o essencial ainda está adiante.

E essa ilusão é funcional: ela mantém o movimento sem exigir o salto.

O problema não é o estudo.

O problema é quando o estudo se torna o adiamento legítimo da entrega.

Há algo em você que não está em processo.

Nunca esteve.

A Fábula do Acesso Gradual

A consciência contemporânea foi educada a acreditar em progressão contínua: níveis, etapas, acúmulo, certificações do espírito.

Essa narrativa tranquiliza o ego, pois lhe oferece um horizonte sempre deslocado.

“Não agora.”

“Mais tarde.”

“Quando eu estiver preparado.”

Mas observe com rigor: quem se beneficia dessa postergação?

Não é a verdade.

Não é o real.

É a estrutura que sobrevive apenas enquanto o ponto decisivo não acontece.

Não existe uma consciência embrionária aguardando maturação.

Existe apenas a consciência obscurecida por camadas funcionais de identidade.

O chamado não é evolutivo.

É rememorativo.

O que se nomeia como “avanço espiritual” é, na verdade, um processo de

desinvestimento: menos defesa, menos narrativa, menos necessidade de continuidade.

Nada do que é essencial precisa de tempo para ser verdadeiro.

O Instante em que Não Há Aviso

Não há sinais prévios.

Não há solenidade garantida.

Não há ritual obrigatório.

O momento acontece como qualquer outro – e, exatamente por isso, passa despercebido pela maioria.

Pode ocorrer em silêncio profundo.

Pode surgir em meio ao colapso.

Pode atravessar um dia banal, sem significado aparente.

Nesse instante, algo se revela sem linguagem.

Não é conclusão.

Não é *insight*.

É reconhecimento.

Não pergunta.

Não argumenta.

Não negocia.

Apenas afirma: **agora**.

E o que se pede não é esforço.

É cessação.

A Extinção que Parece Absoluta

Do ponto de vista da identidade, não há transição possível.

Há apenas o fim.

A estrutura que diz “eu sou você” não tolera ser atravessada.

Ela se apresenta como indispensável, como centro, como última instância de existência.

Quando a entrega se impõe, essa voz reage com pânico legítimo: para ela, soltar é desaparecer.

E aqui reside a dificuldade real — não teórica, não simbólica: a experiência da entrega é indistinguível da morte.

Não da morte mística narrada em livros.

Mas da morte concreta da continuidade psíquica.

Por isso tantos recuam no limiar.

Não por ignorância.

Mas por lucidez insuficiente para atravessar o que parece irreversível.

O Erro da Construção

Há uma crença persistente de que a entrega precisa ser treinada, amadurecida, fortalecida.

Como se fosse uma competência a ser adquirida.

Isso é falso.

A disposição absoluta não é um produto.

É um dado.

Ela já existe — íntegra, silenciosa, anterior a qualquer história pessoal.

Faça uma pausa e observe, sem resposta mental: se o real se apresentasse agora, sem promessa, sem explicação, sem retorno garantido — haveria algo em você capaz de dizer sim?

Não um sim condicional.

Não um sim estratégico.

Um sim nu.

Esse ponto existe.

E ele não é frágil.

O que o enfraquece não é a ausência de preparo, mas o ruído constante da identidade tentando permanecer.

Quando Clareza e Amor Coincidem

Tradicionalmente separou-se o caminho em dois: o da investigação e o da devoção.

Mas essa divisão só se sustenta antes do ponto decisivo.

No limiar, compreender radicalmente o que não se é e amar incondicionalmente o que é tornam-se o mesmo gesto.

Não há escolha entre lucidez e entrega.

Há apenas o colapso da separação entre ver e consentir.

A verdade não exige convencimento.

Ela exige disponibilidade.

O Campo que Permanece Aberto

Ninguém atravessa sozinho – mesmo quando está só.

Cada consciência que atravessou deixou mais do que palavras: deixou um **campo operacional**.

Uma possibilidade demonstrada.

Entrar em contato com um ensinamento verdadeiro não é adquirir informação.

É tocar uma abertura já estabilizada.

Por isso a presença importa.

Por isso certos textos atravessam séculos.

Por isso, às vezes, basta estar próximo de alguém que não negocia com o real.

A travessia já ocorreu inúmeras vezes.

E, de algum modo, continua ocorrendo.

Exercício de Atenção

Onde, em sua história, algo essencial foi entregue sem cálculo – e o que essa experiência revela sobre a capacidade que você nunca perdeu?

Antes da dúvida, houve consentimento.

Antes do medo, houve disponibilidade.

Antes da narrativa, houve silêncio.

Esse ponto não precisa ser criado.

Ele apenas aguarda cessar o ruído que o encobre.

E quando surgir – sem anúncio, sem drama, sem garantia – ele será suficiente.
Porque sempre foi.



ATENÇÃO, CONSCIÊNCIA E VALOR EXISTENCIAL

Uma investigação psicológica e filosófica sobre a medida real da vida humana

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

1. A confusão contemporânea entre tempo e valor

A modernidade tardia produziu uma inversão silenciosa, porém decisiva, na forma como o ser humano compreende sua própria existência: o valor da vida passou a ser confundido com a quantidade de eventos que a preenchem. Tempo, experiência e significado foram progressivamente amalgamados em uma lógica produtivista, na qual viver bem equivale a maximizar ocorrências, sensações e resultados.

Essa confusão não é trivial. Ela altera profundamente a estrutura psíquica do indivíduo. Quando o valor existencial é deslocado do **modo de ser** para o **volume de fazer**, o sujeito passa a se relacionar com o tempo como um recurso a ser explorado, e não como um campo de experiência consciente.

O tempo, assim compreendido, torna-se inimigo. Ele “falta”, “corre”, “escapa”. Nunca é suficiente, pois nunca é vivido em profundidade. O problema, contudo, não reside no tempo em si, mas na **forma de atenção** que o atravessa.

2. Atenção como função estruturante da experiência

Do ponto de vista psicológico, a atenção não é apenas uma função cognitiva instrumental. Ela é o **eixo organizador da experiência consciente**. Aquilo que o indivíduo percebe como “realidade”, “vida” ou “si mesmo” é sempre resultado de um recorte atencional.

Não vivemos a totalidade do real; vivemos aquilo a que nossa atenção se fixa.

Esse dado, aparentemente simples, tem implicações profundas. A atenção seleciona, hierarquiza e atribui relevância. Ela não apenas registra o mundo, mas **constrói o campo fenomenológico no qual o mundo aparece**.

Assim, quando a atenção está predominantemente orientada por ansiedade, medo, desejo ou comparação, a própria realidade vivida assume essas tonalidades. O sujeito

não sofre porque o mundo é hostil; o mundo lhe aparece hostil porque sua atenção está organizada defensivamente.

3. A atenção condicionada e o automatismo psíquico

Grande parte da atenção humana opera de forma condicionada. Pensamentos repetitivos, narrativas internas cristalizadas e respostas emocionais automáticas capturam o foco da consciência sem que o indivíduo perceba.

Esse fenômeno gera o que pode ser chamado de **vida automática**: uma existência vivida mais como reação do que como presença.

Do ponto de vista psicológico, esse automatismo é funcional em certos níveis — ele economiza energia cognitiva —, mas torna-se patológico quando passa a dominar a totalidade da experiência. O sujeito deixa de habitar o presente e passa a viver em estados mentais projetivos: lembranças, expectativas, fantasias, medos antecipatórios.

Nesse estado, mesmo uma vida objetivamente confortável pode ser experimentada como vazia ou insuficiente. A atenção não repousa no real; ela se dispersa em construções mentais.

4. A ilusão da intensidade como solução existencial

Diante do vazio produzido pela ausência de presença, o ego busca compensação na intensidade. Mais experiências, mais estímulos, mais emoções, mais conquistas. Trata-se de uma tentativa inconsciente de preencher uma lacuna que não é quantitativa, mas qualitativa.

Essa estratégia está fadada ao fracasso. A intensidade não resolve a alienação da consciência. Pelo contrário, muitas vezes a aprofunda, pois reforça a dependência de estímulos externos para a sensação de vitalidade.

Do ponto de vista filosófico, trata-se de um erro categorial: busca-se resolver um problema ontológico (o modo de ser) por meios empíricos (o conteúdo da experiência).

Nenhuma sucessão de eventos é capaz de conferir sentido a uma consciência que não está presente a si mesma.

5. A atenção como critério ontológico de valor

Se deslocarmos o eixo da análise do conteúdo da vida para a forma como ela é vivida, emerge um critério radicalmente distinto de valor existencial: **a qualidade da atenção**.

Uma vida é tanto mais plena quanto mais consciente for a atenção que a atravessa. Isso independe do contexto externo. Não se trata de romantizar a adversidade, mas de reconhecer que o sentido não é produzido pelos eventos em si, e sim pela relação consciente com eles.

Essa perspectiva rompe com hierarquias sociais implícitas que classificam vidas como “bem-sucedidas” ou “fracassadas” com base em parâmetros externos. Do ponto de vista da consciência, uma vida simples, repetitiva ou silenciosa pode conter mais densidade existencial do que uma vida repleta de feitos notáveis.

6. Ser, fazer e a primazia ontológica da consciência

A filosofia contemporânea frequentemente negligencia uma distinção fundamental: o **ser** precede o **fazer**, não apenas logicamente, mas ontologicamente. Toda ação emerge de um estado de consciência, ainda que esse estado não seja tematizado.

Quando a atenção está fragmentada, o fazer torna-se compulsivo. Quando está presente, o fazer se torna expressão. Essa diferença é decisiva para a saúde psíquica.

O sujeito moderno, orientado pelo desempenho, tenta reformar sua vida modificando comportamentos, rotinas e metas, sem tocar o nível mais profundo: a forma como sua atenção se organiza. O resultado é a repetição do mesmo padrão sob novas formas.

Sem transformação da atenção, não há transformação real.

7. Presença como desidentificação

A presença, compreendida tecnicamente, não é um estado emocional positivo nem uma experiência mística. Ela é a **capacidade de observar conteúdos mentais sem fusão identificatória**.

Quando a atenção se torna reflexiva, o indivíduo passa a perceber pensamentos, emoções e impulsos como fenômenos — e não como sua identidade. Esse movimento de desidentificação é central tanto na psicologia profunda quanto nas tradições filosóficas da consciência.

A liberdade não surge da eliminação dos conteúdos internos, mas da mudança na relação com eles. O sofrimento psíquico se intensifica quando o sujeito acredita ser aquilo que passa por sua mente.

8. O equívoco cultural da glorificação do sofrimento

Um aspecto particularmente problemático da cultura contemporânea é a glorificação implícita do sofrimento. Exaustão, ansiedade crônica, sobrecarga emocional e colapso psíquico são frequentemente tratados como sinais de compromisso, mérito ou profundidade.

Do ponto de vista psicológico, isso representa uma normalização da dissociação. O sofrimento deixa de ser um sinal de desajuste e passa a ser um símbolo de valor.

Essa lógica reforça a alienação da atenção. O sujeito aprende a ignorar seus próprios estados internos em nome de exigências externas, perdendo progressivamente a capacidade de autorregulação.

9. O modelo escultórico da transformação interior

A metáfora do escultor oferece uma formulação filosófica precisa do processo de amadurecimento da consciência. A transformação não consiste em acrescentar atributos ao eu, mas em remover identificações ilusórias.

Medos, apegos, narrativas de autoimagem e ideais internalizados não são essência; são camadas. A atenção consciente atua como instrumento de discernimento, permitindo distinguir o que é estrutural do que é contingente.

Nesse sentido, a maturidade existencial não é expansão, mas depuração.

10. Conclusão: a vida como campo de presença

A vida humana não é um projeto a ser concluído, nem uma narrativa a ser justificada. Ela é um campo de experiência que se atualiza momento a momento.

A pergunta decisiva não é “o que fiz da minha vida?”, mas **“com que qualidade de consciência estive presente nela?”**

Quando a atenção se torna clara, estável e honesta, a vida deixa de ser um problema a ser resolvido e passa a ser uma realidade a ser habitada.

Esse é o ponto em que a psicologia encontra a filosofia — e ambas encontram o silêncio.



Autarkeia: A Prosperidade que Não se Compra

Por Cicero Duarte

Vbicve et Semper

Prosperidade por Subtração: A Riqueza que Nasce da Ausência de Necessidade

A ideia de que a prosperidade reside na abundância de posses constitui, talvez, um dos maiores equívocos da modernidade. Com frequência, confunde-se o tamanho do celeiro com a serenidade de quem colhe. No entanto, ao revisitar a tradição filosófica — do estoicismo de Sêneca ao despojamento reflexivo de Epicuro — emerge uma verdade mais precisa: a prosperidade autêntica não se funda no acúmulo do que se possui, mas na cessação daquilo que se acredita faltar.

A Miragem da Acumulação

Vivemos em uma cultura que define como “próspero” aquele que pode adquirir tudo o que deseja. Essa definição, contudo, encerra uma armadilha lógica fundamental. Se o desejo é potencialmente infinito, a necessidade jamais se extingue; ao contrário, expande-se na mesma proporção em que os bens se multiplicam. Quem muito deseja, muito carece.

Nesse cenário, a riqueza material desacompanhada do domínio do desejo converte-se em uma pobreza sofisticada. O indivíduo torna-se um eterno devedor de si mesmo, perseguindo uma linha de chegada que se desloca a cada novo passo. O conforto cresce, mas a paz recua.

A Prosperidade como Autossuficiência (*Autarkeia*)

A filosofia propõe uma inversão radical dessa lógica. Próspero não é quem amplia indefinidamente suas posses, mas quem reduz suas necessidades até que elas coincidam com a realidade concreta da vida.

- **A economia do desejo:** quando cessam a dependência de validação externa, os luxos supérfluos e a ansiedade por garantias futuras, o que permanece é a suficiência do presente.
- **O poder da ausência:** a ausência de necessidade não representa privação, mas liberdade. Trata-se da compreensão de que o essencial é pouco — e que o pouco está quase sempre disponível.

- **A riqueza negativa:** frequentemente, ganha-se mais ao eliminar um desejo do que ao satisfazê-lo. A satisfação oferece alívio momentâneo; a extinção da necessidade produz estabilidade duradoura.

“Não é o homem que tem pouco, mas o homem que deseja mais, que é pobre.”

— Sêneca

O Equilíbrio da Alma

A prosperidade, nesse sentido, configura-se como um estado interior no qual a alma não se percebe em falta. É o instante em que o indivíduo contempla a própria vida sem identificar lacunas que precisem ser preenchidas por mercadorias, reconhecimento social ou aplausos externos.

Fundar a prosperidade na ausência de necessidade é construir sobre rocha. Enquanto os bens materiais são voláteis e sujeitos às contingências do acaso, a ausência de carência constitui uma fortaleza interior. Quem não precisa de nada adicional para estar em paz já possui tudo aquilo que o mundo, em sua instabilidade, jamais poderia oferecer.

Conclusão

A verdadeira medida da riqueza não está no que se acumula, mas no que se seria capaz de preservar caso tudo fosse perdido. Se a paz depende de um objeto, então não somos seus proprietários — somos seus dependentes.

Prosperar, em última instância, é simplificar o acesso à própria satisfação. É substituir a ansiedade da posse pela tranquilidade da suficiência e reconhecer que a abundância mais rara é aquela que nasce quando nada mais parece faltar.

Para avaliar o seu Nível de Completismo Existencial

Para isso precisamos sair do campo da subjetividade ("eu acho que estou bem") e entrar no campo da mensuração técnica.

O Completismo Existencial não é perfeição, mas sim o grau de fidelidade entre o que você planejou no Curso Intermissivo e o que você está executando agora.

Aqui está uma ferramenta de autoavaliação dividida em áreas de desempenho da programação existencial.

Atribua-se uma pontuação de 1 a 5 em cada item:

1. Área da Autocoerência (O Eixo Interno)

a) Aparagem de Arestas: *Você já superou ou está trabalhando ativamente no seu maior defeito (traço fardo)?*

b) Independência Humana: *Você toma decisões baseadas em seus princípios ou ainda é muito influenciado pela pressão da família, amigos e sociedade?*

c) Parapsiquismo Produtivo: *Você utiliza suas percepções além dos cinco sentidos (intuição, energias) para ajudar os outros ou apenas por curiosidade?*

2. Área da Interassistencialidade (O Eixo Externo)

a) Escrita/Registro: *Você está deixando suas ideias registradas (livros, artigos, anotações)? A escrita é a forma mais duradoura de assistência.*

b) Aporte X Saída: *Você sente que já devolveu à sociedade o equivalente a tudo o que recebeu (educação, saúde, oportunidades)?*

c) Público-alvo: *Você já identificou quem são as pessoas que você tem o compromisso de ajudar nesta vida?*

3. Área do Cronos (Gestão do Tempo)

a) Prazos: *Olhando para a sua idade atual, você sente que está "atrasado", "em dia" ou "adiantado" em relação aos seus grandes projetos?*

b) Futilidade Zero: *Quanto do seu dia é gasto em atividades que não geram nenhum crescimento para você ou para os outros?*

Classificação por Faixa de Pontuação

Pontuação	Classificação	Significado Existencial
08 – 15	Moratória Existencial	Você está no “crédito” existencial . A vida segue sem direção clara de realização. É necessária uma mudança urgente de postura e prioridades para evitar o desperdício da experiência encarnatória.
16 – 25	Produtividade Mínima	Você realiza o básico funcional da existência , mas ainda está muito aquém do seu potencial evolutivo . Há esforço, porém sem profundidade ou impacto ampliado.
26 – 35	Programação Existencial em Fluxo	Há alinhamento entre valores, escolhas e ações . O desafio atual é aumentar a complexidade, a lucidez e a qualidade da contribuição ao coletivo .
36 – 40	Completismo Existencial	Alto índice de completismo . Estado de maturidade, coerência e legado. A existência é vivida com a sensação legítima de missão cumprida .

O "Teste do Travesseiro" (O indicador definitivo)

Existe um indicador bioenergético infalível chamado Semieuforia Progressiva.

Ao deitar a cabeça no travesseiro, se você sente uma paz que não depende de nada externo (dinheiro, elogios ou conquistas materiais), mas sim de uma certeza íntima de que você usou o seu dia para o melhor propósito possível, você está vivenciando o pré-complêxis.

Dica Técnica: O Completismo Existencial é construído em "blocos de horas". Não foque nos próximos 10 anos, foque em tornar as próximas 24 horas completistas, digamos assim.

Trabalho executado com base no trabalho de Waldo Vieira sobre Curso Intermissivo.

O Curso Intermissivo (CI) é o conjunto de disciplinas, ensinadas de acordo com programas traçados em série de aulas e experiências, administradas à consciência existencial, depois de determinado nível evolutivo lúcido, durante o período da intermissão consciencial (entre encarnações), dentro do ciclo de existências humanas pessoais, objetivando o completismo consciencial da programação existencial, na próxima vida intrafísica.



CDS - 2023

Entre o Ser e o Pensar: O Abismo da Consciência

“Penso, logo existo” — *Cogito, ergo sum*. Com essa máxima, formulada em 1637, René Descartes institui um marco inaugural no pensamento moderno ao situar a existência como efeito direto da atividade racional. O sujeito pensante emerge, assim, como fundamento da certeza ontológica. Entretanto, séculos mais tarde, essa certeza seria desconstruída por Freud, ao afirmar: “Existo onde não penso” — deslocando o centro de gravidade do ser da razão consciente para o território inexplorado do inconsciente.

Nesse gesto, Freud inaugura não apenas a psicanálise como método, mas uma nova metafísica do sujeito: não somos plenamente conscientes de nós mesmos. Há em nós uma instância que pensa antes e além de nossa vontade — e é nela que habita aquilo que realmente nos constitui.

Jacques Lacan, ao retomar e aprofundar essa ruptura, introduz uma formulação ainda mais disruptiva: “Sou onde não penso, penso onde não sou.” Essa inversão paradoxal revela que o sujeito está descentrado — descolado de sua própria consciência. O “sou” vincula-se à região do inconsciente, onde não há transparência reflexiva. Já o “penso” situa-se no domínio da linguagem, do espelho simbólico, da máscara social — um lugar onde o sujeito, embora fale de si, não se encontra.

Para Lacan, portanto, o Ego é uma construção ilusória — uma ficção confortável que busca estabilizar o fluxo caótico do desejo e das pulsões. Essa visão contrasta radicalmente com o ideal psicológico hegemônico no século XX, sobretudo nos Estados Unidos, onde o homem-Ego é concebido como centro autônomo, racional e controlador de seu destino.

Mas se, como nos propõe Lacan, “sou onde não penso”, então o sujeito não está na superfície clara do pensamento discursivo, mas nas camadas recônditas, dissimuladas, onde o silêncio opera como espelho opaco. É ali, na ausência de certezas, na zona de sombra que escapa à linguagem, que pulsa o núcleo do ser.

Essa abordagem encontra ressonância com tradições contemplativas como o Budismo, onde o vazio — *śūnyatā* — e o silêncio mental são compreendidos não como falta, mas como espaço fértil para a revelação do “verdadeiro Eu”. A meditação, nesse contexto, não visa pensar melhor, mas desativar o domínio do pensamento como instrumento de identificação.

Já o “penso onde não sou” indica o lugar da persona, do Eu socialmente constituído. A linguagem, enquanto mediadora da experiência, atua também como véu: traduz, mas encobre. Cria representações que substituem a presença direta. Somos, nesse nível, como bonecas russas — *matrioshkas* — compostas por camadas sucessivas de significantes que, ao serem abertas, apontam para um centro que talvez nunca se revele inteiramente.

A metáfora do ser humano como marionete governada por um titereiro invisível (o inconsciente) sintetiza essa estrutura: agimos, falamos, escolhemos, mas

sem conhecer os reais impulsos que nos movem. O pensar, longe de garantir a existência autêntica, pode operar como camuflagem da verdade psíquica.

Lacan adverte: acreditar em um “ser pensado” é uma ingenuidade. O pensamento, por si, não assegura a existência plena. E o ser, por sua vez, não é facilmente delimitável pelo ato de pensar. Ambos os polos — o Ser e o Pensar — estão envolvidos numa dança de ausências e presenças, marcada pela incompletude.

Assim, o verdadeiro desafio não está em pensar para existir, mas em escutar o que há no silêncio entre o ser que fala e o ser que escapa à fala. A travessia filosófica e psicanalítica é, portanto, uma jornada entre véus — onde a única certeza é a profundidade da incerteza.

Cicero Duarte

Portugal, 2025

Entre o Preço e o Valor: A Crítica Ontológica de Oscar Wilde à Sociedade Superficial

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

1. Introdução: A Sabedoria Velada no Cinismo

Oscar Wilde (*), ao afirmar que **“um cínico é aquele que conhece o preço de tudo e o valor de nada”**, não se limitou a ironizar uma postura moral, mas expôs a crise epistêmica de uma civilização que trocou o ser pelo ter. A sentença, aparentemente simples, revela a decadência ontológica de uma cultura que mede a existência pelos parâmetros do mercado. Sob essa ótica, esta frase é um espelho do esquecimento do essencial: o homem moderno perdeu o contato com a substância do ser, permanecendo prisioneiro da superfície sensorial e das cifras do efêmero.

2. Epistemologia: O Conhecimento Reduzido ao Mensurável

Epistemologicamente, Wilde denuncia o predomínio de uma racionalidade instrumental — aquela que reconhece apenas o que pode ser quantificado. O “preço” é o símbolo do saber empírico fragmentado, que reduz o real a um dado de troca.

Amplio esta crítica afirmando que a civilização técnica vive um **empobrecimento da consciência epistêmica**, pois confunde o conhecimento com a informação, e o valor com a utilidade. Assim, o saber perdeu sua dimensão sapiencial, tornando-se mero produto de consumo cognitivo.

3. Gnosiologia: A Perda do Olhar Interior

Do ponto de vista gnosiológico, Wilde nos conduz à reflexão sobre **a perda da intuição essencial** — aquela capacidade do ser humano de apreender o significado profundo das coisas.

Para mim, o “valor” pertence ao domínio do invisível, daquilo que só pode ser percebido pelo coração desperto. Quando a consciência se desconecta de sua fonte interior, ela deixa de conhecer o real e passa apenas a calcular o mundo. A gnose — o conhecimento do ser através do ser — dá lugar à estatística, à medida, ao preço. O homem torna-se, então, um cínico: não porque mente, mas porque não mais **vê**.

4. Psicologia: O Eu Fragmentado e o Narcisismo de Superfície

Psicologicamente, o cínico descrito por Wilde é o indivíduo pós-moderno aprisionado na **economia do desejo**. Vive projetado para fora de si, buscando nos objetos o reflexo de um valor que perdeu internamente.

Interpreto esse estado como **uma alienação da alma**, em que o sujeito substitui o sentido pela posse, e a introspecção pelo consumo. O vazio

existencial que daí decorre não é sintoma de ausência, mas de excesso — o excesso de ruído, de estímulos, de objetos e de distrações.

5. Filosofia: A Ontologia do Ter e a Morte do Ser

No campo filosófico, a sentença de Wilde denuncia uma inversão ontológica. A civilização materialista tornou-se incapaz de distinguir o essencial do accidental. O preço tornou-se critério ontológico — aquilo que vale é o que pode ser comprado.

Enfatizo que o valor, em sua verdadeira acepção, é **uma qualidade do ser**, não uma quantificação do ter. A filosofia do valor, portanto, é uma ontologia do espírito: o valor é o reflexo da presença do divino no real.

6. Educação: A Pedagogia do Ser e o Retorno ao Valor

Sob a perspectiva educacional, Wilde propõe um desafio ético-pedagógico: ensinar não apenas a calcular, mas a discernir.

Defendo uma **educação do sensível e do inteligível**, em que o estudante reaprenda a ver o invisível nos fenômenos, a sentir o sagrado no cotidiano e a reconhecer o valor das experiências humanas.

A pedagogia do valor, portanto, é a pedagogia da consciência desperta — a formação de um olhar capaz de distinguir o essencial do supérfluo.

7. Metafísica: Valor como Essência do Real

Metafisicamente, o “valor” é a assinatura vibracional do ser. Tudo que existe possui um valor ontológico — uma razão divina que o sustenta. O “preço”, ao contrário, pertence à dimensão ilusória da forma.

Interpreto essa distinção como o conflito entre **o Real e o Aparente**, entre o Uno e a multiplicidade, entre o ser essencial e o ser condicionado. O retorno ao valor é, portanto, um movimento de ascese: o despertar da consciência para a realidade viva e sagrada que habita todas as coisas.

8. Espiritualidade: O Valor como Graça

Espiritualmente, Wilde aponta — talvez sem o saber — para o drama da alma que perdeu o sentido do sagrado.

O “valor” de que falo aqui é a vibração do Amor como substância do cosmos. Conhecer o valor é reconhecer o divino em tudo, é saber que nada pode ser precificado, pois tudo é expressão da mesma Fonte.

O verdadeiro antídoto ao cinismo é o reencontro com o Espírito: a experiência direta do Uno que restitui à vida sua dignidade e seu significado eterno.

9. Conclusão: Da Superfície à Substância

A frase de Oscar Wilde transcende o sarcasmo e se revela um **aforismo metafísico** sobre o destino da Humanidade. O preço pertence ao tempo; o valor, à eternidade.

Concluo que, enquanto a Humanidade medir o ser pelos critérios do mercado, permanecerá cativa da ignorância ontológica. Libertar-se do cinismo é

relembrar o valor perdido: o valor do ser consciente, que nada deseja possuir, porque já é tudo.

Referência Original

WILDE, Oscar. *Lady Windermere's Fan*. London: Elkin Mathews and John Lane, 1892.

Tradução livre: "A cynic is a man who knows the price of everything and the value of nothing."

(*) [Oscar Wilde - Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

Finais, Limiares e a Arte de Recomeçar

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

Mais um ciclo se recolhe ao silêncio.

Chamamos isso de “fim de ano”, mas o nome é apenas um acordo social. O que de fato se encerra não é o tempo — é um arranjo específico da experiência. Um conjunto de escolhas, reações, afetos, perdas e descobertas que, uma vez vivido, não retorna da mesma forma.

Chamamos de passado aquilo que já não pode ser repetido, mas que jamais deixa de existir.

O passado não desaparece: ele se **internaliza**.

Cada experiência atravessou o corpo, modulou a mente e deixou marcas sutis no campo afetivo. Nada se perde. Tudo se inscreve. A consciência registra — não como um arquivo morto, mas como **potencial ativo**, capaz de ser acessado sempre que nos reconectamos àquele estado interno que um dia fomos.

É isso que, ao longo da história, recebeu muitos nomes: Vida, Consciência, Princípio, Deus.

Não como entidade externa, mas como **campo vivo que sustenta o nascer, o morrer e o transformar-se**.

Nada está fora. Tudo participa.

O Poder Simbólico dos Marcos Coletivos

Datas não possuem força própria.

A força nasce do **alinhamento coletivo da atenção**.

Quando milhões de consciências orbitam o mesmo símbolo — finais, recomeços, balanços, expectativas — forma-se um campo psicológico compartilhado. Esse campo atua como um amplificador: desperta reflexões, emoções e movimentos internos que, em outros momentos, permaneceriam difusos.

Não é magia. É dinâmica da consciência.

O valor desse período não está no calendário, mas na oportunidade que ele oferece: perceber como a atenção, quando alinhada, **sacramentaliza a experiência**. Transforma o comum em significativo. O ordinário em rito. O instante em passagem.

E isso não precisa ocorrer apenas uma vez por ano.

Desalinhamento Não é Confusão

Costumamos dizer que estamos confusos.

Mas a consciência, em si, não se confunde.

O que se confunde é a personalidade quando perde o eixo. Quando a atenção é sequestrada por automatismos, expectativas alheias, medos repetidos e reações condicionadas. Nesse estado, somos levados pelos acontecimentos, não porque eles sejam mais fortes, mas porque **abrimos mão da presença**.

O desalinhamento nasce quando a atenção deixa de ser escolha e passa a ser hábito.

E a atenção — silenciosa e discreta — é sempre a chave: ou para a prisão, ou para a liberdade.

A Atenção como Campo Criador

Aquilo que recebe atenção ganha densidade psíquica.

Mesmo quem afirma não se importar com o “fim de ano” é atravessado por estímulos simbólicos: luzes, encerramentos, despedidas, balanços implícitos. O ambiente fala. O corpo responde. A mente revisita trajetórias.

A atenção, então, começa a girar em torno de perguntas essenciais:

Onde estou? Para onde vou? O que precisa morrer? O que pede nascimento?

O essencial, porém, é compreender isto: **não precisamos de eventos coletivos para acessar esse estado**. O mesmo campo pode ser acionado em qualquer dia, em qualquer hora, se houver presença suficiente.

Sacramentalizar o Agora

Sacramentalizar não é ritualizar externamente.

É **habitar o instante com inteireza**.

Cada momento contém, em miniatura, o mesmo mistério que atribuímos aos grandes marcos: encerramento e início, perda e possibilidade, silêncio e criação. Cada respiração

é uma fronteira. Cada pensamento surge e desaparece. Cada sensação nasce já destinada a cessar.

Nada se repete.

Nada retorna igual.

A vida acontece como um filme sem *replay*. Não por crueldade, mas por preciosidade.

O Espaço Interno da Criação Consciente

É apenas desse lugar — lúcido, silencioso e alinhado — que uma nova forma de viver pode emergir.

Não uma vida idealizada, mas uma vida **menos reativa**, menos refém da necessidade de estar certo, de vencer discussões, de sustentar identidades rígidas. A partir desse ponto, o ego não precisa ser combatido; ele simplesmente perde centralidade.

O apego cede espaço. O julgamento se suaviza. A existência se torna mais respirável.

Surge, então, uma competência rara: **lidar com a vida sem endurecer o coração**.

Encerramento

Que o ciclo que se inicia não seja apenas numerado, mas vivido.

Que cada instante funcione como mestre silencioso, conduzindo para mais clareza, mais simplicidade e mais verdade interior. Que erros não sejam culpa, mas aprendizado. Que acertos não se tornem vaidade. Que mudanças não sejam adiadas por medo.

A vida é vasta demais para ser reduzida a controle.

E breve demais para ser desperdiçada em distração.

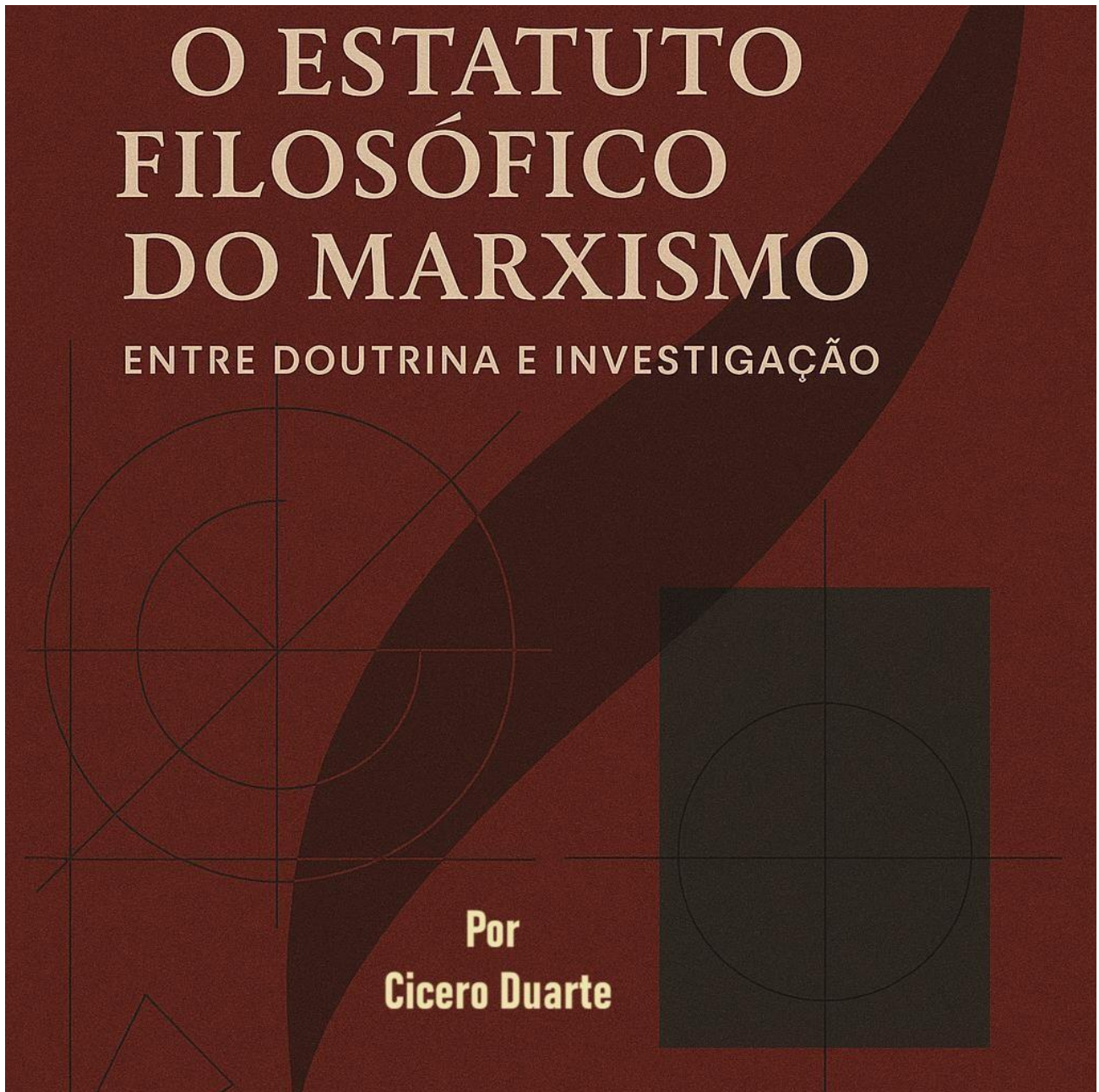
Que possamos viver com coragem suficiente para errar, humildade para aprender e ternura para amar — a nós mesmos e aos outros.

Pois, no fim, o amor não é um sentimento acessório.

É a **origem**.

E também o **retorno**.





O Estatuto Filosófico do Marxismo: Entre Doutrina e Investigação

Epígrafe

“Toda filosofia nasce da liberdade de perguntar; toda doutrina nasce do medo das respostas.”

Cicero Duarte – Portugal, 2025

Resumo

O presente estudo investiga a natureza filosófica do marxismo, examinando em que medida a tradição inaugurada por Karl Marx pode ser considerada uma filosofia em sentido estrito. Partindo da análise da definição de filosofia apresentada por Georges Politzer — segundo a qual a filosofia é uma concepção de mundo orientadora da ação — argumenta-se que, embora o marxismo possua fundamentação teórica sofisticada e se origine de um ambiente filosófico rigoroso, ele se distancia dos critérios clássicos da reflexão filosófica ao subordinar a investigação à práxis política. O estudo contrapõe a filosofia como busca de causas, presente na tradição grega e moderna, à filosofia como instrumento de transformação social, presente em Politzer. Conclui-se que, tal como formulado no marxismo politzeriano, o estatuto filosófico do marxismo assume caráter doutrinário e normativo, aproximando-se mais de uma ideologia organizadora da ação do que de uma filosofia aberta à investigação crítica.

Palavras-chave: Marxismo; Filosofia; Doutrina; Práxis; Politzer; Epistemologia.

Abstract

This study examines the philosophical status of Marxism, investigating to what extent the tradition founded by Karl Marx may be regarded as a philosophy in the strict sense. Drawing on Georges Politzer's definition of philosophy as a worldview from which a specific form of conduct can be derived, the paper argues that, although Marxism possesses a sophisticated theoretical foundation and emerges from a rigorous philosophical background, it departs from classical philosophical criteria by subordinating inquiry to political praxis. The study contrasts philosophy as the search for causes — rooted in the Greek and modern traditions — with philosophy as an instrument for social transformation, as proposed by Politzer. It concludes that, in Politzer's formulation, Marxism acquires a doctrinal and normative character, aligning more closely with an ideology guiding action than with an open-ended philosophical investigation.

Keywords: Marxism; Philosophy; Doctrine; Praxis; Politzer; Epistemology.

Introdução

A relação entre marxismo e filosofia é, desde o século XIX, objeto de intenso debate intelectual. Há quem sustente que o marxismo representa uma das mais profundas

reconfigurações do pensamento filosófico moderno; há também quem defenda que o marxismo ultrapassa — ou abandona — a filosofia, convertendo-se em teoria social, ciência da história ou doutrina de transformação política. A controvérsia persiste não apenas por motivos acadêmicos, mas porque o marxismo, em suas múltiplas variantes, reivindica simultaneamente estatuto científico, orientação prática e fundamento ontológico.

O ponto de partida deste estudo consiste em interrogar **como o próprio marxismo define a filosofia**. Para isso, toma-se como referência o clássico *Princípios Fundamentais de Filosofia*, de Georges Politzer, cuja proposta pedagógica influenciou decisivamente a formação marxista no século XX. Politzer parte da tradição filosófica grega, reconhecendo que para os antigos filosofar era compreender as causas últimas dos fenômenos; contudo, ele considera essa definição insuficiente, uma vez que não orienta a ação transformadora, elemento central da visão marxista.

A partir dessa chave interpretativa, Politzer redefine filosofia como **“uma concepção geral de mundo da qual se pode deduzir uma forma de conduta”**. Tal definição desloca o eixo da reflexão: o que importa não é o processo de investigação, mas a capacidade de gerar ação política coerente. A filosofia, portanto, torna-se um **meio**, e não um fim em si mesma.

Esse deslocamento, no entanto, produz uma tensão metodológica fundamental. Se a filosofia é um instrumento da práxis, ela deve possuir estabilidade teórica; se deve possuir estabilidade, seu campo investigativo não pode permanecer aberto. A dúvida — elemento constitutivo do exercício filosófico desde Sócrates — torna-se arriscada, pois pode conduzir a conclusões que fragilizem a coerência interna do projeto político.

Dessa forma, a pergunta central que orienta este estudo é a seguinte:

o marxismo, tal como formulado por Politzer, ainda pode ser chamado de filosofia?

Para responder a essa questão, analisam-se:

1. **os critérios clássicos da atividade filosófica**, baseados na investigação das causas e na abertura crítica;
2. **a redefinição marxista da filosofia**, subordinada à transformação do mundo;
3. **as implicações epistemológicas e políticas** dessa redefinição;

4. os limites do marxismo enquanto filosofia e sua aproximação com sistemas doutrinários.

Ao final, argumenta-se que, embora Marx tenha produzido reflexões genuinamente filosóficas, o marxismo normativo – particularmente na formulação politzeriana – se estabelece como doutrina orientada à ação, perdendo a abertura investigativa que caracteriza a filosofia em sentido estrito.

Assim, o texto não pretende negar o valor histórico, político e intelectual do marxismo, mas apenas situá-lo com precisão no mapa conceitual das formas de pensamento.

O Pensamento que Quis Mudar o Mundo: Marxismo e o Destino da Filosofia

Ao promover um estudo sobre o pensamento de Karl Marx, optei por intitulá-lo “**o pensamento que quis mudar o mundo**”. Para certos críticos, o marxismo jamais poderia ser elevado à condição de filosofia — seria, no máximo, uma teoria social ou um projeto político.

Entretanto, ao empregar o termo *filosofia*, minha intenção era assinalar algo mais preciso: o fato de que o marxismo, antes de se converter em doutrina política ou programa econômico, nasce de uma **pretensão eminentemente filosófica**. Convém lembrar que Marx foi formado no rigor da tradição filosófica alemã, doutorou-se em filosofia clássica e estruturou suas obras fundamentais a partir de questões ontológicas, antropológicas e epistemológicas.

Contudo, para avaliar se o marxismo pode, de fato, ser considerado uma filosofia, é indispensável compreender como os próprios marxistas entendem a natureza da atividade filosófica.

Para esse propósito, recorri aos *Princípios Fundamentais de Filosofia*, de **Georges Politzer**. A escolha não foi casual. Politzer, além de ser uma das vozes marxistas mais influentes do século XX, defendia que a filosofia marxista não só é uma filosofia, mas seria — segundo ele — a “**forma legítima e correta**” de se filosofar. Em sua perspectiva, pensar filosoficamente a partir das categorias marxistas equivaleria a exercer a filosofia em sua autenticidade.

Politzer recorda que, para os gregos, filosofar significava **buscar o entendimento**. A especulação helênica era movida pelo desejo de compreender as causas dos fenômenos; por isso, investigava-as com rigor. Aristóteles, porta-voz dessa tradição, afirmava que **conhecemos verdadeiramente uma coisa apenas quando captamos suas causas**. Não surpreende, portanto, que os gregos tenham definido a filosofia como *amor ao conhecimento*.

Mas, para Politzer, esse amor contemplativo não basta. Fiel à estrutura militante do marxismo, ele reivindica uma filosofia que sirva de **alicerce para a transformação da realidade**. Seu ponto de partida é a célebre proposição de Marx, nas *Teses sobre Feuerbach*: “Os filósofos limitaram-se a interpretar o mundo; importa transformá-lo.” A filosofia, portanto, não é reflexão sobre o mundo — é instrumento para sua reconfiguração.

Se o filósofo marxista seguisse estritamente o procedimento clássico, teria de investigar criticamente a razão das coisas. Esse gesto, porém, o colocaria diante de uma zona de incertezas, abrindo a possibilidade de conclusões que não sustentassem, nem justificassem, os pressupostos do projeto socialista.

Para evitar esse risco, Politzer redefine filosofia como “**uma concepção geral de mundo a partir da qual se pode deduzir uma determinada forma de conduta**”. A formulação é reveladora: a filosofia aparece não como investigação, mas como **fundamento normativo da ação**.

É por isso que o autor destaca que **concepções opostas de mundo geram práticas igualmente opostas**. A prática — em última instância, a ação política — é sempre antecipada pela visão de mundo que a orienta.

Se a função da filosofia, no interior do marxismo, é fornecer base para a ação política, então ela precisa ser **estável, pronta, definitiva**. O marxismo necessita de uma filosofia que já tenha resolvido previamente as questões essenciais da realidade. A especulação, a dúvida e o exame permanente das categorias seriam contraproducentes, pois colocariam em risco a solidez do projeto transformador.

Consequentemente, a filosofia marxista não pode ser um exercício aberto de investigação. Não há espaço, nesse modelo, para o questionamento sistemático da natureza das coisas, já que a própria ação revolucionária exige que a natureza das coisas esteja previamente determinada.

O filósofo marxista, portanto, não é convocado a refletir de modo livre, mas a operar a partir de uma **concepção de mundo prescritiva**, que assegure a consistência teórico-prática da transformação social.

Diante disso, evidencia-se que a filosofia marxista assume um caráter **marcadamente doutrinário**. Ela funciona mais como **manual normativo de ação** do que como método crítico de investigação. Por essa razão, embora se apresente sob o nome de filosofia, trata-se, tecnicamente, de algo distinto: uma **doutrina orientada à práxis**, não uma filosofia no sentido clássico do termo.

A Filosofia Marxista entre Doutrina, Método e Ação – Análise Crítica

A discussão acerca do estatuto filosófico do marxismo percorre toda a história da recepção de Marx. Embora Marx tivesse formação filosófica rigorosa — e tenha produzido grande parte de seus escritos iniciais sob o paradigma da filosofia alemã pós-hegeliana — não é evidente que a tradição marxista subsequente tenha preservado esse caráter investigativo. A leitura realizada por Georges Politzer no clássico *Princípios Fundamentais de Filosofia* oferece um exemplo paradigmático de como o marxismo do século XX redefiniu o lugar da filosofia: não mais como investigação das causas, mas como **fundamentação normativa da práxis**.

1. Filosofia: entre contemplação e intervenção

A tradição filosófica grega concebia o filosofar como busca de conhecimento. Para Aristóteles, conhecer uma realidade exige a identificação de suas causas, isto é, a explicação de seu modo de ser. Essa concepção, que funda a epistemologia ocidental, pressupõe abertura investigativa, ausência de conclusões prévias e disposição para revisar categorias diante de novos argumentos.

Politzer reconhece essa herança, mas dela discorda. O filósofo marxista, segundo ele, não busca apenas compreender o real; pretende **transformá-lo**. Trata-se de uma mudança metodológica e teleológica profunda, fundamentada na célebre 11ª tese sobre Feuerbach — talvez o fragmento mais repetido de toda a obra marxiana.

O deslocamento evidenciado por Politzer, contudo, não é trivial: ao vincular estritamente filosofia e ação política, a reflexão deixa de ser um domínio autônomo e converte-se em

instrumento de uma finalidade externa. A filosofia passa a ser, nesse modelo, “meio” e não mais “fim”.

2. O risco epistemológico da filosofia orientada pela ação

Se a filosofia clássica exige abertura crítica, o marxismo politzeriano exige **certeza operativa**. Não se trata de investigar o que as coisas são, mas de afirmar o que devem ser para que a ação política possa realizar-se de forma coerente. A consequência epistemológica é significativa:

- diminui-se o espaço da dúvida;
- reduz-se o campo da especulação;
- evita-se qualquer investigação que possa conduzir a conclusões não alinhadas ao projeto socialista.

Em outras palavras, a filosofia marxista — na acepção politzeriana — não pode se permitir o risco de chegar a resultados que contrariem suas premissas. Isso compromete sua abertura investigativa e aproxima sua estrutura de um **sistema doutrinário**.

A filosofia deixa de ser um campo de risco intelectual para se tornar um **dispositivo de legitimação da prática política**.

3. Concepção de mundo e conduta: a inversão metodológica

A definição politzeriana de filosofia — “uma concepção geral de mundo da qual se pode deduzir uma determinada forma de conduta” — revela uma inversão metodológica profunda:

- não é a investigação que gera a concepção de mundo;
- é a concepção de mundo prévia que determina a conduta.

Esse movimento sinaliza que a filosofia marxista, tal como apresentada por Politzer, depende de uma **ontologia pré-definida**, fixada, que ofereça base segura para a prática revolucionária. Assim, ela não pode se permitir revisões profundas sem ameaçar a coesão de seu projeto político.

4. A filosofia como doutrina: limites e implicações

A necessidade de estabilidade teórica, tão valorizada por Politzer, implica que o marxismo não pode ser concebido como filosofia investigativa. A reflexão livre poderia resultar em conclusões divergentes — e isso é incompatível com a “função estratégica” que a filosofia passa a desempenhar.

Isso aproxima a filosofia marxista, nesse modelo, de outras formas de pensamento doutrinário que:

- partem de premissas inquestionáveis,
- estruturam uma narrativa explicativa total,
- pretendem fornecer orientação prática e política para a coletividade.

A pergunta que se impõe é inevitável: **uma doutrina desse tipo ainda pode ser chamada de filosofia?**

A resposta, do ponto de vista técnico, tende a ser negativa. A filosofia, desde seus primórdios, implica investigação aberta, autocorreção e disposição à crítica interna. Quando um sistema de ideias se organiza com base na imutabilidade de suas premissas e com finalidade estritamente prática, aproxima-se mais da **ideologia** do que da filosofia propriamente dita.

5. Marx e Politzer — continuidade ou ruptura?

É importante distinguir Marx de certos marxismos. Marx, especialmente o Marx jovem, era um pensador altamente especulativo, profundamente enraizado na tradição filosófica alemã. Seus escritos de juventude, como os *Manuscritos Econômico-Filosóficos*, revelam uma reflexão ontológica e antropológica sofisticada. Já Politzer — representante do marxismo pedagógico do século XX — tende a **operacionalizar** Marx, convertendo-o em um sistema de orientação política com pretensões de totalidade.

O resultado é um marxismo menos filosófico e mais programático. Isso não invalida sua importância histórica ou política, mas indica que sua relação com a filosofia torna-se **instrumental**, não investigativa.

Conclusão

A partir da leitura de Politzer, percebe-se que o marxismo, tal como apresentado por ele, não se configura como filosofia em sentido clássico. Trata-se de um **corpo doutrinário orientado à práxis**, que utiliza categorias filosóficas não para investigar o real, mas para sustentá-lo politicamente.

É possível, claro, conceber um marxismo filosófico — sobretudo quando se retorna a Marx e a determinados intérpretes contemporâneos. Mas o marxismo de Politzer assume um caráter eminentemente **normativo, pedagógico e militante**, que o distancia da investigação filosófica e o aproxima de uma **teoria da ação**.

NOTAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

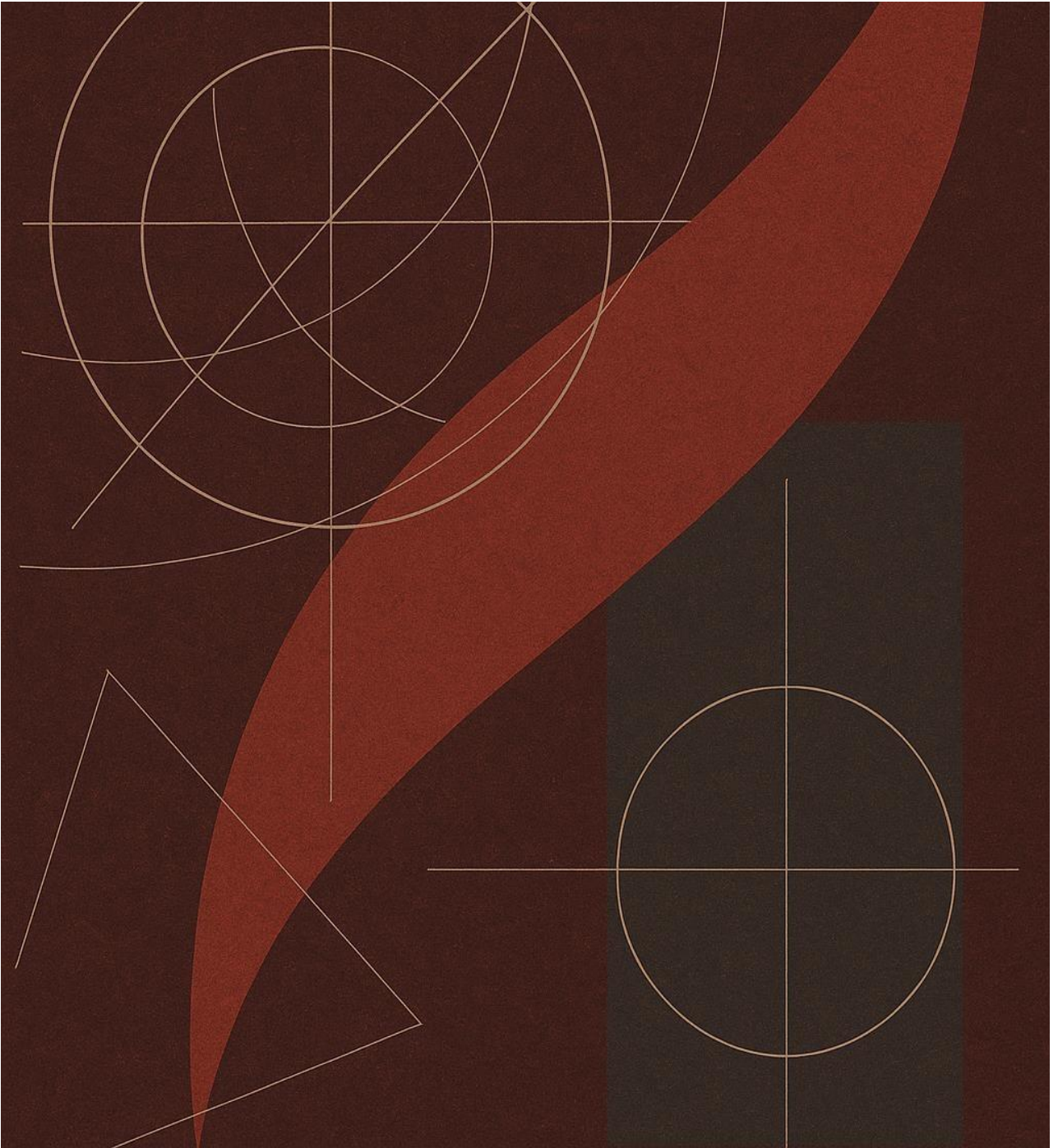
ARISTÓTELES. *Metafísica*. Trad. diversas. São Paulo: Editora Loyola, várias edições.

MARX, Karl. *Teses sobre Feuerbach*. In: *A Ideologia Alemã* e outras compilações.

MARX, Karl. *Manuscritos Econômico-Filosóficos de 1844*. Trad. autoral. São Paulo: Boitempo, diversas edições.

POLITZER, Georges. *Princípios Fundamentais de Filosofia*. Rio de Janeiro: Editorial Vitória, 1964.

RICOEUR, Paul. *Ideologia e Utopia*. Lisboa: Edições 70, 1986.



MEMÓRIA, EXPERIÊNCIA E CONSTITUIÇÃO DO CONHECIMENTO

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Uma abordagem psicológica, epistemológica e fenomenológica

A tese segundo a qual o ser humano possui uma inclinação natural ao conhecimento, formulada de modo clássico pela epistemologia aristotélica, permanece válida apenas quando compreendida em sua dimensão processual. O conhecimento não se apresenta como dado imediato da consciência, nem como simples acúmulo de informações, mas como **resultado de uma operação psíquica complexa**, na qual memória, experiência e reflexão se articulam de forma dinâmica.

Nesse sentido, a memória não pode ser reduzida a uma função auxiliar da inteligência. Ela constitui o **eixo estruturante da formação do juízo**, operando como mediação entre a vivência sensível e a elaboração conceitual. Toda epistemologia que ignora o estatuto psicológico da memória incorre em abstração excessiva; toda psicologia que desconsidera sua dimensão epistemológica reduz o pensamento a mecanismo adaptativo.

1. Memória e diferença ontológica entre vivência e experiência

A distinção entre vivência (*Erlebnis*) e experiência elaborada (*Erfahrung*) – (Walter Benjamin), fundamental à tradição fenomenológica, permite compreender por que o simples atravessamento de eventos não gera conhecimento. A vivência é imediata, afetiva, pré-reflexiva. A experiência, ao contrário, supõe **retorno, distanciamento e significação**.

A memória é o campo onde essa transição se torna possível. Ela não conserva o vivido como reprodução fiel, mas o reorganiza simbolicamente. Toda lembrança é, nesse sentido, uma reconstrução mediada pela estrutura psíquica do sujeito, por seus esquemas interpretativos e por seu horizonte de sentido.

Na ausência dessa elaboração, a vivência permanece como impacto bruto.

Psicologicamente, isso se manifesta sob a forma de repetição compulsiva; epistemologicamente, como incapacidade de universalização; existencialmente, como aprisionamento ao imediato.

2. O estatuto psicológico da memória: entre arquétipo e narrativa

Sob a ótica da psicologia analítica, a memória não é apenas pessoal. Ela se articula com camadas mais profundas da psique, onde estruturas arquetípicas organizam a forma pela qual o vivido é assimilado. Não recordamos apenas fatos, mas **configurações de sentido**.

O ego consciente opera sobre a memória narrativa — aquela que organiza o vivido em sequência temporal e causal. Contudo, essa narrativa repousa sobre matrizes simbólicas mais profundas, que condicionam o modo como certos eventos ganham destaque, tonalidade afetiva ou valor existencial.

Assim, a memória não é neutra. Ela seleciona, enfatiza, omite e ressignifica. Essa seletividade não constitui falha, mas condição do conhecimento humano. O problema surge quando o sujeito não se torna consciente dessa mediação simbólica e passa a tomar suas lembranças como fatos brutos, e não como construções psíquicas.

Nesse ponto, a ausência de reflexão crítica converte a memória em determinismo. O passado deixa de ser matéria de compreensão e se torna força inconsciente que orienta escolhas, afetos e crenças.

3. Epistemologia da experiência: do particular ao universal

A contribuição aristotélica permanece central ao identificar que o conhecimento nasce da repetição refletida das experiências. Não é a ocorrência isolada que instrui, mas a **convergência de múltiplos particulares**, percebida pela inteligência como regularidade.

Esse movimento — do singular ao universal — não é lógico-formal em sua origem, mas **psicológico e fenomenológico**. Ele exige tempo, memória ativa e capacidade de comparação. O universal não é abstraído artificialmente; ele emerge como estrutura reconhecida no fluxo do vivido.

A *techné*, nesse contexto, não se reduz a habilidade técnica, mas designa a capacidade de **organizar a experiência em modelos operacionais de compreensão e ação**. Trata-se de um saber que não se opõe à razão teórica, mas a antecede, fornecendo-lhe matéria inteligível.

Sem memória elaborada, não há *techné*. Sem *techné*, o pensamento permanece episódico, incapaz de previsão, julgamento ou prudência.

4. Fenomenologia do tempo e consciência histórica do sujeito

A memória introduz o sujeito na temporalidade propriamente humana. Diferentemente do tempo físico, o tempo da consciência é estruturado narrativamente. Passado, presente e futuro não são instantes isolados, mas dimensões interdependentes de sentido.

A consciência que não integra o passado permanece prisioneira do presente. A que não projeta o futuro carece de orientação ética e existencial. A memória, portanto, não é apenas retrospectiva; ela é **constitutiva da intencionalidade**.

Nesse aspecto, a pobreza cognitiva e ética contemporânea pode ser compreendida como empobrecimento da relação com a memória. Vive-se muito, mas elabora-se pouco. Acumula-se vivência sem experiência. O resultado é um sujeito funcionalmente adaptado, porém epistemologicamente raso.

5. Implicações clínicas, educacionais e existenciais

Clinicamente, a ausência de elaboração da memória produz sofrimento recorrente. O sujeito revive aquilo que não compreende. Educacionalmente, gera aprendizagem mecânica, sem internalização significativa. Filosoficamente, conduz a uma vida não examinada, incapaz de produzir sabedoria.

O conhecimento autêntico exige que a memória seja tratada como objeto de investigação. Recordar, nesse nível, não é rememorar fatos, mas **interrogar sentidos**. É nesse gesto que a consciência se expande.

Considerações finais

A memória não é um simples depósito do passado, mas o **lugar epistemológico onde a experiência se torna inteligível**. Sem ela, não há reflexão; sem reflexão, não há conhecimento; sem conhecimento, não há liberdade interior.

Conhecer é, em última instância, aprender a habitar criticamente a própria história psíquica. E essa aprendizagem não se dá pela acumulação de dados, mas pela coragem de pensar o vivido até que ele revele seu sentido.

É nesse ponto que a inteligência deixa de ser funcional e se torna, propriamente, **consciência**.



O DECLÍNIO DAS AMIZADES NA CIVILIZAÇÃO CONTEMPORÂNEA: UMA LEITURA PSICOSSOCIAL E FILOSÓFICA

Autor: Cicero Duarte

Portugal, 2025

Resumo

Este artigo analisa o fenômeno contemporâneo do declínio das amizades significativas sob uma perspectiva psicossocial, filosófica e espiritual. A partir de dados empíricos recentes — como os estudos da *Harvard Business Review*, da *American Perspectives Survey* e da Universidade Stanford — observa-se o surgimento de uma *recessão das amizades*, caracterizada pela crescente solidão e pela substituição do convívio humano por interações digitais. Discute-se aqui como a aceleração do tempo histórico, o individualismo e o empobrecimento dos vínculos afetivos conduzem à fragmentação da vida comunitária. Com base em abordagens fenomenológicas e existenciais, propõe-se compreender a amizade como experiência ontológica de reconhecimento e transcendência, constituindo-se em antídoto para a crise relacional da modernidade.

Palavras-chave: amizade; solidão; cultura contemporânea; psicologia social; vínculos humanos.

1 Introdução

As transformações socioculturais do século XXI vêm promovendo uma reconfiguração radical nas formas de convivência humana. O avanço tecnológico, a aceleração informacional e a virtualização das relações provocaram um fenômeno silencioso: o enfraquecimento dos laços interpessoais profundos. Tal fenômeno tem sido denominado *recessão das amizades*, uma espécie de crise relacional que atinge o cerne da vida psíquica e comunitária.

A amizade, outrora concebida como dimensão essencial da existência, converteu-se em um bem escasso e administrável. Este artigo, sob um olhar gnosiológico e filosófico, busca investigar o significado desse declínio, interpretando-o como sintoma de um processo mais amplo de desumanização das relações.

2 Desenvolvimento

2.1 A recessão das amizades e a crise da convivência

Segundo estudos recentes da *Harvard Business Review* e da *American Perspectives Survey* (2023), o número de adultos que afirmam não possuir amigos próximos quadruplicou desde 1990. Simultaneamente, o contingente de pessoas que mantêm dez ou mais amizades profundas caiu um terço. Fenômenos semelhantes vêm sendo observados em grandes centros urbanos

de países como a Índia, evidenciando que o enfraquecimento dos vínculos não é local, mas civilizacional.

Essa crise não se reduz à mera ausência de contato social; ela expressa uma mutação na forma de existir. A cultura da produtividade e da performance substituiu o tempo da convivência pelo tempo da eficiência. A amizade deixou de ser uma experiência espontânea e passou a demandar planejamento e esforço deliberado — como reconhece o curso *Design for Healthy Friendships* (1), criado pela Universidade Stanford (2024).

2.2 O isolamento como hábito e sintoma cultural

A solidão tornou-se uma condição estrutural da vida moderna. O aumento de 29% no número de pessoas que realizam refeições sozinhas nos Estados Unidos (HBR, 2024) simboliza o deslocamento do indivíduo para uma bolha de autossuficiência afetiva. O ato cotidiano de comer, outrora símbolo de comunhão, converteu-se em ritual privado de isolamento.

Do ponto de vista psicológico, este cenário reflete um novo analfabetismo emocional: a perda da capacidade de se vincular e de sustentar afetos não utilitários. Do ponto de vista filosófico, representa o esvaziamento do *ser-com*, conceito heideggeriano (2) que define o homem como um ser cuja identidade se forma no encontro com o outro.

2.3 A dissolução dos espaços de amizade e a solidão estruturada

Clubes, igrejas, associações e atividades coletivas — outrora espaços de sociabilidade — estão em declínio. Em seu lugar, surgem redes digitais que ampliam o contato, mas reduzem o encontro. A amizade, antes vivida como parte do cotidiano, é hoje relegada à condição de “recompensa” após o cumprimento das obrigações produtivas.

A solidão, antes escolha existencial, tornou-se hábito inconsciente. Pesquisas médicas indicam que o isolamento social aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, depressão e demência, sendo tão nocivo quanto fumar quinze cigarros por dia (WARE, 2012).

2.4 A amizade como antídoto existencial

O estudo longitudinal mais duradouro da Universidade Harvard — o *Harvard Study of Adult Development* (3) — concluiu, após mais de oitenta anos de observação, que a principal fonte de felicidade e longevidade humana são os relacionamentos próximos e estáveis.

Interpretando tal constatação como evidência de uma verdade ontológica, pode-se inferir: a amizade é uma forma de transcendência encarnada, em que o ser reconhece no outro a própria extensão da consciência. Ela é o exercício cotidiano do amor desinteressado — o que, nas tradições filosóficas e espirituais, constitui o núcleo da ética e da evolução da alma.

2.5 Ética da amizade e reumanização do mundo

Resgatar a amizade como valor não é um luxo, mas um imperativo civilizatório. A Humanidade tecnológica tornou-se eficiente, porém emocionalmente anêmica. É necessário instaurar uma ética do encontro, em que o diálogo, o perdão e a presença se tornem práticas de resistência à cultura da indiferença.

Como lembra Bronnie Ware (2012) em *Os Cinco Maiores Arrependimentos dos Moribundos* (4), um dos lamentos mais pungentes das pessoas em fim de vida é: “*Eu gostaria de ter mantido contato com meus amigos.*” Esta constatação revela a natureza espiritual da amizade: no limite da existência, o que permanece é o vínculo, não a posse.

3 Considerações finais

O declínio das amizades é sintoma de uma patologia civilizacional: a perda da dimensão comunitária do ser. A solidão, convertida em hábito e normalizada pela cultura da produtividade, enfraquece não apenas a saúde mental e física, mas o próprio sentido da vida humana.

A partir de uma perspectiva filosófica e espiritual, propõe-se compreender a amizade como um *lugar de reumanização*, onde a alma reencontra sua função cósmica de coabitar o mundo com outros seres conscientes. Valorizar as amizades é, em última instância, um ato político e ontológico: reconstruir o tecido da convivência para que a humanidade não se torne uma coletividade de solitários conectados.

Como expressou Mirza Ghalib (5), em sua prece poética:

“Ó Deus, concede-me a oportunidade de viver com meus amigos... pois posso estar contigo mesmo depois da morte.”

A amizade é, portanto, o primeiro sacramento do humano – e talvez o último elo de salvação da espécie.

Referências

AMERICAN PERSPECTIVES SURVEY. *Friendship in Modern America*. Washington, D.C.: American Enterprise Institute, 2023.

HARVARD BUSINESS REVIEW. *The Recession of Friendships*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2024.

HARVARD STUDY OF ADULT DEVELOPMENT. *What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness*. Harvard Gazette, 1938-2023.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo*. Petrópolis: Vozes, 2012.

STANFORD UNIVERSITY. *Design for Healthy Friendships*. Palo Alto: Stanford Press, 2024.

WARE, Bonnie. *Os cinco maiores arrependimentos dos moribundos*. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

- (1) [Projetando para a amizade: como um aluno da HumBio reformula a forma como pensamos sobre conexão | Biologia Humana](#)
- (2) [Martin Heidegger - Wikipédia, a enciclopédia livre](#)
- (3) <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=010f6d1567ee82b1a909dfe8f43d8bad6a398c135390f3e84b2d76fbe4a1156cJmItdHM9MTc2MTYwOTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3622b5c6-7377-6ffa-3cae-a35472496e5e&u=a1aHR0cHM6Ly9uZXdzLmhhcnZhcmQuZWR1L2dhemV0dGUvc3RvcnkzMjAxNy8wNC9vdmVyaW5lYXJseS04MC15ZWYycy1oYXJ2YXJkLXN0dWR5LWhhcy1iZWVuLXNob3dpbmctaG93LXRvLWxpdmUtYS1oZWFSdGh5LWFuZC1oYXBweS1saWZlLw&ntb=1>
- (4) <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c331925e614966249ea68f61c2eaa9635fbb4fc504bc615c59a44a8f9e6a3573JmItdHM9MTc2MTYwOTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3622b5c6-7377-6ffa-3cae-a35472496e5e&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYW1hem9uLmNvbS5ici9BbnRlcy1wYXJ0aXItcHJpbmNpcGFpcy1hcnJlcGVuZGltZW50b3MtcGVzc29hcy9kcC84NTgxMzAzOTE5&ntb=1>
- (5) [Ghalib - Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

O Desejo de Conhecer: Natureza, Forma e Desvio

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Quando Aristóteles afirma que todo ser humano deseja conhecer, ele não descreve um hábito cultural nem uma virtude adquirida, mas uma **estrutura ontológica**. Conhecer, para ele, não é acumular informações, mas realizar a potência própria do humano. O conhecimento é a atualização de uma possibilidade inscrita na própria constituição do ser.

Platão, seu mestre, radicaliza esse ponto ao deslocar o problema: não se trata apenas de conhecer, mas de **recordar**. O desejo pelo saber nasce de uma falta — não da ignorância simples, mas da sensação obscura de que algo essencial foi esquecido. O famoso mito da caverna não descreve apenas uma situação política ou pedagógica, mas uma condição existencial: o ser humano vive voltado para sombras, mas traz em si a inquietação que o impele a virar o olhar.

Aqui, o desejo de conhecer já não é curiosidade, mas **incômodo ontológico**. Aprende-se porque algo não se encaixa, porque a aparência não basta, porque o mundo sensível não satisfaz plenamente a inteligência. O conhecimento nasce do desconforto com o superficial.

Séculos depois, Jung traduz esse drama para a linguagem da psicologia profunda. Para ele, o impulso pelo conhecimento não é apenas racional, mas **simbólico**. A psique humana busca sentido antes mesmo de buscar explicações. Quando esse movimento é frustrado — seja por repressão cultural, seja por excesso de distração — ele não desaparece: **desloca-se**.

É por isso que o desejo de conhecer pode degenerar em curiosidade fútil, voyeurismo psicológico, compulsão por opiniões ou idolatria de narrativas prontas. O arquétipo do conhecimento, quando não encontra vias legítimas de expressão, manifesta-se de forma distorcida. Não se perde o desejo; perde-se o **objeto adequado** do desejo.

Krishnamurti, por sua vez, impõe uma ruptura decisiva. Para ele, o problema central não é a ignorância, mas o **conhecimento acumulado que se torna prisão**. A mente condicionada confunde saber com repetição, entendimento com memória, inteligência com erudição. Assim, o desejo natural de conhecer é capturado por sistemas —

religiosos, ideológicos, acadêmicos – que oferecem respostas antes mesmo que as perguntas amadureçam.

Nesse ponto, o desejo de conhecer se inverte: deixa de ser abertura ao real e passa a ser busca por segurança psicológica. Aprende-se não para compreender, mas para pertencer, defender-se ou confirmar identidades. O conhecimento, que deveria libertar, passa a proteger o ego.

É aqui que se revela o eixo comum entre esses pensadores: **o desejo de conhecer é natural, mas não é automaticamente virtuoso**. Ele pode elevar ou empobrecer a inteligência, dependendo do modo como é orientado.

Aristóteles diria que a excelência está na forma; Platão, que está na direção do olhar; Jung, que está na integração simbólica; Krishnamurti, que está na liberdade interior. Em todos os casos, o conhecimento verdadeiro exige mais do que interesse: exige **qualidade de atenção**.

O desafio contemporâneo, portanto, não é estimular o desejo de aprender — ele já existe e nunca esteve tão ativo. O desafio é **resgatar sua dignidade**. Ensinar o ser humano a diferenciar informação de compreensão, opinião de discernimento, curiosidade de investigação autêntica.

Porque, no fim, o objeto do nosso interesse não apenas informa a mente: **forma o ser**. E a inteligência que se alimenta do irrelevante, ainda que ativa, torna-se rasa. Já aquela que se volta para o essencial, mesmo em silêncio, amadurece.

Conhecer, afinal, não é possuir respostas – é sustentar perguntas que valham a vida inteira.

Educar o Desejo: Conhecimento, Consciência e Sentido no Século XXI

Se o desejo de conhecer é estrutural ao ser humano, então a educação não pode ser compreendida como simples transmissão de conteúdos. Ela é, antes de tudo, uma **arte de orientação do desejo**. Educar é aprender a lidar com uma força que já existe — e que, quando mal direcionada, se dispersa, se banaliza ou se torna instrumento de alienação.

1. Educação: da instrução à formação da atenção

O modelo educacional dominante ainda opera sob a lógica do acúmulo: mais informações, mais dados, mais competências técnicas. No entanto, nunca houve tanto acesso ao saber e, paradoxalmente, tão pouca **compreensão profunda**. Isso revela uma falha estrutural: treinamos a memória, mas negligenciamos a atenção; estimulamos a performance, mas não a reflexão.

Aristóteles já distinguia entre conhecer por hábito e conhecer por entendimento. O primeiro é repetição; o segundo é assimilação viva. Uma pedagogia alinhada ao século XXI precisa deslocar o eixo da **quantidade de conteúdos** para a **qualidade da relação com o conteúdo**. Ensinar menos, mas ensinar melhor. Criar espaços onde a pergunta seja mais valorizada que a resposta imediata.

Aqui, Platão é decisivo: formar não é informar, é **converter o olhar**. Educar é ajudar o estudante a sair da caverna das evidências fáceis — hoje amplificadas por algoritmos, redes e fluxos incessantes de estímulos — e sustentar o desconforto de não saber. Sem esse desconforto, não há pensamento; há apenas consumo intelectual.

2. Espiritualidade laica: sentido sem dogma

O século XXI assiste a um fenômeno curioso: o declínio das religiões institucionais não eliminou a busca espiritual. Pelo contrário, ela se intensificou — mas frequentemente de forma difusa, fragmentada e mercantilizada. Isso ocorre porque o impulso espiritual não é religioso por natureza; ele é **existencial**.

Jung compreendeu isso com clareza ao afirmar que o ser humano adoece quando perde o sentido. A espiritualidade laica surge, então, como uma via de integração: não exige crença, mas **escuta interior**; não impõe dogmas, mas promove simbolização consciente da experiência.

Nesse contexto, educar espiritualmente não significa ensinar doutrinas, mas desenvolver a capacidade de **atribuir sentido à própria vida**. Isso inclui silêncio, reflexão, contato com a interioridade e leitura simbólica da experiência humana. Uma escola ou universidade que ignora essa dimensão forma indivíduos tecnicamente aptos, porém existencialmente frágeis.

Krishnamurti radicaliza esse ponto ao denunciar a espiritualidade como refúgio psicológico. Para ele, não há formação da consciência sem liberdade interior — e não há

liberdade enquanto o conhecimento for usado como muleta identitária. A espiritualidade laica, nesse sentido, é inseparável de uma ética da lucidez: ver a si mesmo sem ilusões.

3. Formação da consciência: o eixo esquecido

A grande lacuna educacional contemporânea não está na falta de métodos, mas na ausência de um **projeto de formação da consciência**. Treinamos profissionais, mas não formamos sujeitos; preparamos para o mercado, mas não para a existência.

Formar a consciência implica desenvolver:

- discernimento (capacidade de distinguir o essencial do acessório);
- responsabilidade interior (assumir a autoria da própria vida);
- pensamento crítico sem cinismo;
- sensibilidade simbólica sem misticismo.

Jung diria que isso é individuação. Aristóteles chamaria de realização da potência humana. Platão veria como retorno ao inteligível. Krishnamurti, como libertação do condicionamento. Nomes diferentes para um mesmo núcleo: **tornar-se consciente do que se faz, pensa e deseja**.

4. O desafio final: elevar o objeto do interesse

O desejo de conhecer jamais esteve tão ativo quanto hoje. O problema não é sua ausência, mas sua **captura** por estímulos triviais. A pedagogia do século XXI precisa ousar dizer algo impopular: nem todo interesse é igualmente formador. Aquilo que ocupa a mente, lentamente molda a consciência.

Educar, portanto, é elevar o objeto do interesse — não por imposição moral, mas por **exposição ao que é intelectualmente mais exigente e humanamente mais fecundo**. Literatura, filosofia, arte, ciência pensada em profundidade, silêncio reflexivo. Não como ornamentos culturais, mas como instrumentos de maturação interior.

No fim, a educação que ignora a consciência produz eficiência sem sabedoria. A espiritualidade que ignora a razão produz crença sem lucidez. E o conhecimento que ignora o sentido produz informação sem transformação.

O século XXI não precisa de mais dados. Precisa de **seres humanos capazes de pensar com profundidade, sentir com clareza e agir com responsabilidade**. Educar o desejo de conhecer é o primeiro passo — e talvez o mais decisivo.



O Ego como Estrutura Defensiva Frente à Finitude: Um Estudo Interdisciplinar em Psicologia, Filosofia Existencial e Espiritualidade

Cícero Duarte

Portugal, 2025

Resumo

O presente estudo examina a proposição central de que *“nos apegamos ao nosso Ego para afastar o medo da morte”* a partir de três eixos epistemológicos complementares: Psicologia contemporânea (com ênfase na Teoria da Gestão do Terror), Filosofia Existencial (Heidegger e Sartre) e tradições espirituais orientais (notadamente o Budismo). A análise integra essas vertentes à luz de uma antropologia da consciência e de uma psicologia profunda, explorando como o Ego — entendido como narrativa identitária e sistema de significados — opera como mecanismo de defesa contra a ameaça simbólica e ontológica da morte. Discutem-se ainda desdobramentos no contexto da cultura digital, especialmente o papel da identidade virtual como novo território de imortalidade simbólica. Conclui-se que o antídoto ao medo existencial não reside no fortalecimento do Ego, mas na autenticidade, na aceitação da impermanência e na dissolução das ilusões de permanência.

Palavras-chave: Ego; Morte; Existencialismo; Teoria da Gestão do Terror; Autenticidade; Imortalidade simbólica; Psicologia da consciência.

1. Introdução

A afirmação segundo a qual *“nos apegamos ao nosso Ego para afastar o medo da morte”* inaugura um debate ontológico clássico da história humana. Ela articula elementos psicológicos, filosóficos e espirituais que atravessam a construção da subjetividade e da cultura. Conforme evidenciado pelas referências, tal relação pode ser compreendida como uma dinâmica circular na qual o Ego se constitui tanto como estrutura de continuidade quanto como barreira simbólica contra a consciência de finitude física.

Para a Psicologia, o Ego funciona como uma instância defensiva e organizadora da experiência. Na Filosofia Existencial, ele se revela como um mecanismo de fuga da angústia. Na Espiritualidade Oriental, ao contrário, é compreendido como a própria ilusão geradora de sofrimento.

Este trabalho procura integrar essas perspectivas, desenvolvendo a tese de que o enfrentamento maduro da morte exige a transposição do Ego — não

sua fortificação – e que a autenticidade emerge precisamente na aceitação lúcida da impermanência.

2. O Ego como Estrutura de Continuidade Psicológica

O material de referência apresenta o Ego como um constructo narrativo, uma unidade de experiência que garante coesão, linearidade e sentido ao “eu” biográfico. Tal concepção dialoga com abordagens clássicas da psicologia profunda, nas quais o Ego constitui:

- a sede da identidade pessoal;

- o centro da autoconsciência;

- a instância mediadora entre pulsões internas e exigências externas.

Contudo, o Ego também opera sob a **ilusão da permanência**: coleciona memórias, projeta futuros e cria uma biografia contínua capaz de sobreviver ao corpo. Esse “sentido de imortalidade” cumpre função defensiva diante da consciência inevitável da morte.

Assim, o Ego é tanto **trama narrativa** quanto **barreira protetiva**, fazendo com que a identidade — embora frágil — pareça estável e duradoura.

3. O Medo da Morte como Ameaça Ontológica

O medo da morte constitui, para o ser humano, a ameaça fundamental. Destaca-se aqui que esse medo não trata apenas do término biológico, mas da **aniquilação total da experiência**, da história pessoal e da continuidade da consciência.

A Teoria da Gestão do Terror (TMT), especialmente influenciada por Ernest Becker, sustenta que:

- O ser humano é o único animal capaz de antecipar cognitivamente sua própria morte;

- Essa consciência gera terror existencial insuportável;

- O Ego e os sistemas culturais funcionam como amortecedores simbólicos dessa ansiedade.

Dessa forma, religiões, mitos, ideologias e narrativas coletivas tornam-se dispositivos que conferem significado, valor e uma “sobrevida imaginária” ao indivíduo e ao seu ego.

4. Mecanismos de Defesa: O Ego Contra a Morte

Aqui se descreve quatro mecanismos centrais de defesa do Ego

4.1 Negação

Recusa inconsciente da finitude pessoal. A morte é percebida como evento distante, improvável ou aplicável apenas aos outros.

4.2 Busca por Significado

O Ego expande sua importância, atribuindo-se missão, destino, propósito moral ou função social elevada.

4.3 Identificação com o Grupo

A identidade individual se dilui na coletividade (religiosa, política, nacional). A imortalidade é buscada no legado do grupo.

4.4 Racionalização Espiritual

Doutrinas de alma, reencarnação ou vida após a morte funcionam como antídotos culturais ao terror da finitude.

Esses mecanismos sustentam o sentido de continuidade, reduzindo a dissonância entre o desejo de permanência e a inevitabilidade do desaparecimento.

5. A Filosofia Existencial: Entre Autenticidade e Angústia

O Existencialismo reforça a ideia presente no fichero de que o Ego, quando utilizado como fuga, produz uma **vida inautêntica**.

5.1 Heidegger: O Ser para a Morte

Para Heidegger, a morte não é um evento futuro, mas uma condição estrutural do ser humano. Negá-la — como faz o Ego — é viver fora da autenticidade, mergulhado na cotidianidade e nas expectativas sociais.

Aceitar a morte, ao contrário, permite:

- assumir responsabilidade pela própria existência;

- romper com a existência inautêntica;

- viver cada instante com intensidade e consciência.

5.2 Sartre: A Facticidade e o Nada

Sartre identifica no Ego uma tentativa de fugir da liberdade radical. O medo da morte é, para ele, o medo de perder o controle narrativo sobre o próprio ser. O Ego busca solidificar-se como “coisa”, enquanto a morte destrói toda a possibilidade de autoformação futura.

6. A Perspectiva Espiritual: A Morte do Ego e a Libertação

O Budismo — como exposto no conteúdo analisado — oferece uma leitura transformadora: o Ego é a ilusão central que alimenta tanto o medo quanto o sofrimento.

6.1 Anattā: A Ilusão do “Eu”

O “eu” permanente é inexistente. O que existe são fluxos de experiência. Assim:

não há entidade fixa para morrer;

o medo da morte é produto da ignorância da natureza impermanente da realidade;

a libertação ocorre quando o Ego é visto como construção.

6.2 Dissolução do Apego

Ao reconhecer a não-substancialidade do “eu”, o indivíduo deixa de temer a perda daquilo que nunca foi sólido. O medo da morte, então, dissolve-se.

7. Cultura Digital e Imortalidade Simbólica

O arquivo destaca ainda que o mundo digital constitui o ambiente mais sofisticado já criado para sustentar a sobrevivência simbólica do Ego.

7.1 O Eu Digital (Self Avatarial)

Perfis em redes sociais operam como versões editadas e amplificadas do Ego. O medo da invisibilidade equivale à “morte social”.

7.2 Arquivamento Infinito

Plataformas digitais permitem memorialização permanente – o Ego continua existindo como rastro cultural.

7.3 Imortalidade Bidirecional por IA

O surgimento de *griefbots*(1) e simulações digitais de pessoas falecidas representa nova fronteira simbólica: a morte torna-se negociável tecnologicamente.

8. O Antídoto: Autenticidade, Impermanência e Desapego

O antídoto ao medo da morte não está em fortalecer o Ego, mas em:

reconhecer sua natureza transitória;

cultivar autenticidade;

aceitar a impermanência;

aproximar-se da vida com presença, e não com defesa.

A autenticidade, é a disposição de viver sem depender do aplauso, sem buscar imortalidade simbólica e sem narrativas defensivas.

9. Considerações Finais

A tese central analisada demonstra-se robusta: o Ego funciona, de fato, como escudo narrativo contra o terror existencial da morte. O estudo revela que o enfrentamento lúcido da finitude exige não a expansão do Ego, mas sua relativização.

A integração entre Psicologia, Filosofia Existencial e Espiritualidade aponta para um caminho comum: a maturidade humana está em compreender a impermanência, dissolver ilusões e cultivar presença.

A consciência autêntica emerge quando aceitamos a morte como horizonte inevitável e libertador, e não como inimiga a ser ocultada simbolicamente.

Referências

Becker, Ernest. *A Negação da Morte*. Rio de Janeiro: Record, 1976.

Greenberg, Jeff; Solomon, Sheldon; Pyszczynski, Tom. *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*. Random House, 2015.

Heidegger, Martin. *Ser e Tempo*. Petrópolis: Vozes, 2012.

Sartre, Jean-Paul. *O Ser e o Nada*. Petrópolis: Vozes, 1997.

Sogyal Rinpoche. *O Livro Tibetano da Vida e da Morte*. São Paulo: Palas Athena, 2007.

Dalai Lama XIV. *A Arte da Felicidade*. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2000.

Winnicott, D. W. *O Ambiente e os Processos de Maturação*. Porto Alegre: Artmed, 1990.

(1) <https://futurodosnegocios.com.br/blog/griefbots-ia-permite-conversar-com-quem-ja-partiu>

O Exercício da Consciência Nua: Um Tratado Breve sobre Desidentificação e Presença

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

1. A inquietação mental como construção identitária

Toda mente humana opera, por *default* histórico e evolutivo, como um fluxo contínuo de narrativas, associações e impulsos automáticos. Tal fluxo raramente é interrogado; suas operações tendem a ser aceitas como se fossem a própria substância do “eu”. É essa **confusão ontológica** — o hábito de tomar a mente por identidade — que sustenta a agitação interior descrita no texto-base

Quando alguém afirma: “*eu estou confuso*”, “*eu não consigo me concentrar*”, “*eu preciso resolver isto*”, observa-se um fenómeno típico: a mente se apropria do pronome pessoal para legitimar sua autoridade. Mas a pergunta decisiva, quase sempre negligenciada, é: **quem observa a multidão de pensamentos?**

Aquele que percebe a turbulência não participa dela. Não se move com ela. Não se fragmenta com ela.

Do ponto de vista fenomenológico, esse “observador” não apresenta os atributos da mente: não narra, não argumenta, não se exalta — **apenas constata**. Trata-se de uma dimensão estável, silenciosa, pré-conceitual, análoga ao que diversas tradições chamam de *testemunha*, *consciência nua* ou *presença não-dual*.

Dessa constatação nasce o princípio hermético que fundamenta o exercício: **o que observa a mente não é a mente**.

2. A consciência que não pode ver a si mesma

Assim como nenhum olho físico pode apreender a própria imagem sem mediação de um espelho, a mente não é capaz de observar sua própria operação sem distorções. Há sempre um ponto cego estrutural. A instância que observa — silenciosa, inabalável — não compartilha a natureza do observado.

A literatura espiritual convergente denomina essa instância como *o fundo do ser*; a psicologia profunda pode vê-la como o campo pré-reflexivo da consciência; e a epistemologia fenomenológica a reconhece como o horizonte no qual toda experiência aparece. A metáfora do texto-fonte é precisa: aquilo que vê a inquietação **não se inquieta**.

Essa é a porta iniciática: perceber que **a identidade que carregamos é um empréstimo da mente, não uma condição ontológica**.

3. O Exercício da Consciência Nua

Aquilo que o texto original nomeia como “permanecer como consciência vazia por dez minutos” é, na verdade, uma técnica sofisticada de **desidentificação progressiva**,

semelhante aos métodos de introspecção silenciosa encontrados no misticismo hermético, no *advaita*(*) e nas escolas contemplativas.

Igualmente simples e profundamente rigorosa, a prática consiste em sustentar, por um intervalo delimitado, um estado de consciência sem conteúdo imaginativo, discursivo ou emocional. Não se trata de **imaginar** o vazio, nem de **conceituá-lo**, mas de **habitar a condição de abertura anterior a toda imagem**.

Contudo, como corretamente assinalado no texto-base, a mente não cede território sem resistência. Ela oferece pensamentos sedutores, memórias agradáveis, preocupações urgentes, pseudo-*insights* luminosos. Quando tais estratégias falham, surgem táticas mais sutis: uma espécie de sonolência artificial, divagações triviais ou impulsos de fuga.

Essas resistências não representam fracasso; são indicadores fenomenológicos de que a mente está tentando preservar sua hegemonia identitária.

A instrução essencial é: **recusar o convite sem violência**.

4. A pedagogia da queda e retorno

A prática exige repetição. Cem vezes se desviará; cem vezes se retorna. O texto-fonte exprime essa disciplina com precisão: *“Caiu do cavalo? Suba de novo.”*

Diria: **não há iluminação sem a exaustão da resistência mental**.

A queda não é interrupção da prática, mas parte integrante dela. Cada retorno ao silêncio é um golpe na ficção do “eu pensante”. Cada recusa ao pensamento é uma afirmação tácita de que ele não governa a consciência — apenas nela aparece.

Persistindo-se, um fenômeno notável se insinua: uma **liberdade basal**, anterior à narrativa psicológica, começa a se manifestar.

Não se trata de prazer, mas de um tipo de paz estrutural, permanente, que não depende de circunstâncias.

5. Protocolo prático de treino (versão acadêmico-fenomenológica)

Nas próximas 24 horas, executa-se o seguinte:

1. **Estabeleça um intervalo ritualizado de 10 minutos**

Corpo ereto, respiração natural. Não buscar experiências extraordinárias.

2. **Permaneça na condição de consciência nua**

Não imagine o vazio; não reflita sobre ele. Apenas permaneça no campo aberto no qual todos os conteúdos poderiam surgir, mas não são convocados.

3. **Quando um conteúdo mental surgir — e surgirá — reconheça-o sem engajamento**

Pensamento? “Fenômeno mental”.

Imagem? “Fenômeno visual interior”.

Emoção? “Movimento afetivo”.

E retorne.

4. **O retorno é mais importante que a permanência contínua**

Se a mente desviar mil vezes, retorna-se mil vezes — sem juízo moral, sem expectativa.

5. **Repita o exercício com os olhos abertos por 5 minutos**

Aqui emerge a fase mais avançada: sustentar a consciência nua em meio ao campo perceptivo externo.

Tal prática, reiterada diariamente, não visa produzir estados alterados de consciência, mas **estabelecer a clareza do testemunho como modo estável de ser**.

6. **A investigação final: o que observa está agitado?**

Ao término do exercício, uma pergunta fundamental deve ser retomada, não como conceito, mas como verificação experiencial: **aquilo que observa o movimento mental apresenta movimento?**

O fluxo mental pode estar agitado, mas o observador permanece intocado. E essa assimetria é o núcleo de toda prática contemplativa séria.

7. **Conclusão: retornar a si mesmo**

A mente se mantém ativa, diz o texto original, porque nunca foi verdadeiramente questionada. O treino descrito é o gesto inaugural desse questionamento: descobrir que o “eu” usado pela mente não coincide com a consciência que a percebe.

Ao persistir, o praticante se aproxima daquilo que posso chamar de *o ponto axial do ser*: um lugar onde não há narrativa, nem personagem, nem história — apenas presença autoevidente.

A prática devolve o indivíduo a si mesmo porque dissolve o usurpador interno: **a mente que tomou o pronome “eu” emprestado e jamais o devolveu**.

E assim se inaugura o despertar.

(*) <https://nkbmeditation.org/blog/advaita-vedanta>

O Filósofo como Transgressor do Velho Mundo

O filósofo, por vocação profunda e não por vaidade intelectual, necessita mover-se em liberdade — não a liberdade vulgar do arbítrio, mas a liberdade ontológica de pensamento que rompe com os grilhões do já sabido. Sua tarefa não é a de reproduzir consensos, tampouco a de confortar consciências acomodadas, mas a de atravessar zonas interditadas da mente e da linguagem, onde a razão tradicional hesita em caminhar.

Não há verdadeira filosofia onde há apenas repetição. Se o pensamento se restringe ao espelho do senso comum ou se submete à validação da maioria, já não se trata de filosofia, mas de comentário cultural ou adaptação ideológica.

A função do filósofo não é ser sistematicamente adversário do mundo, mas tornar-se instrumento da travessia — aquele que ousa, com lucidez e risco, visitar os territórios da dúvida radical, da ideia impopular, da hipótese não catalogada.

Sua disrupção não é caprichosa, mas inevitável: nasce do compromisso com o Real, e não com os códigos sociais que pretendem limitá-lo. O filósofo, por isso, é um transgressor necessário — não por rebeldia, mas por fidelidade à possibilidade de sentido que ainda não foi pensado.

Ele desce onde outros não ousam e sobe onde outros não enxergam. E ao fazê-lo, não apenas pensa — mas resgata a função originária do pensamento: iluminar o invisível que sustenta o visível.

Cicero Duarte

Portugal, 2025

O Nascimento da Razão Ocidental: Da Tradição Mítica à Investigação Filosófica

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Embora a filosofia costume ser apresentada como um saber atemporal, sua emergência histórica pode ser situada com relativa precisão. Figuras como **Sócrates**, **Platão** e **Aristóteles** costumam ocupar o centro dessa narrativa fundacional. Contudo, tais pensadores não foram aparições isoladas nem criadores *ex nihilo* de um novo modo de pensar. Eles foram herdeiros de um processo histórico mais amplo, profundamente enraizado nas condições culturais, sociais e intelectuais de seu tempo.

Esse processo teve início na **Jônia**, região situada na costa da atual Turquia, por volta do século VI a.C. Ali floresceu um ambiente singular: cidades gregas organizadas em pólis relativamente autônomas, economicamente prósperas e marcadas por intensa circulação de ideias. A estabilidade climática, o contato com outras culturas e a relativa liberdade política criaram um solo fértil para o questionamento e para a ousadia intelectual. Não se tratava apenas de conforto material, mas de um horizonte simbólico que estimulava a curiosidade, a observação e a crítica.

Nesse contexto, emergiram os chamados filósofos pré-socráticos, movidos por uma confiança inédita na capacidade humana de compreender o mundo por meio da razão. Convictos de que a realidade possuía uma ordem própria, inteligível, passaram a investigar os fenômenos naturais como processos regulares, e não mais como manifestações arbitrárias da vontade divina. O cosmos, antes envolto em narrativas míticas, tornou-se objeto de investigação racional.

Esses pensadores lançaram as bases de um modo de conhecer que antecipa, em muitos aspectos, o método científico. A observação atenta da natureza, a busca por regularidades, a formulação de hipóteses explicativas e a tentativa de fundamentar tais hipóteses em princípios lógicos passaram a orientar a reflexão filosófica. A natureza deixou de ser apenas contemplada; passou a ser medida, calculada e interpretada.

Um exemplo emblemático desse novo espírito investigativo encontra-se em **Tales de Mileto**, a quem se atribui a previsão de um eclipse solar ocorrido em 585 a.C. Tal feito não simboliza apenas um avanço técnico, mas revela uma mudança profunda de mentalidade: a crença de que os eventos celestes obedecem a leis passíveis de

compreensão humana. Paralelamente, esses pensadores dedicaram-se à questão da *arché*, o princípio originário de todas as coisas, buscando identificar a substância ou o fundamento último que sustenta a totalidade do real.

Ao deslocarem temas tradicionalmente reservados ao domínio religioso para o campo da investigação racional, os pré-socráticos promoveram uma ruptura decisiva com o pensamento mítico. Suas explicações não dependiam da autoridade sacerdotal nem da legitimação teológica; fundavam-se na argumentação, na coerência interna e na observação do mundo.

Em síntese, o legado dos pré-socráticos não reside apenas nas respostas que ofereceram, muitas delas hoje superadas, mas sobretudo no gesto inaugural que realizaram. Ao afirmarem a autonomia da razão, inauguraram um modo de pensar baseado na investigação, no cálculo e na liberdade intelectual. Sem essa inflexão decisiva, o desenvolvimento posterior da filosofia e da ciência no Ocidente seria simplesmente inconcebível.



O Pensamento como Abertura para o Infinito

Pensar é, em sua natureza mais íntima, um ato de liberdade. Não a liberdade condicionada pelos contextos ou pelas normas do discurso, mas uma liberdade ontológica — aquela que brota da própria essência da consciência ao reconhecer-se como campo ilimitado.

O pensamento autêntico não caminha por trilhas demarcadas, nem obedece ao contorno estreito das doutrinas. Ele é, por princípio, um movimento sem margens — voo sutil em direção ao indizível, travessia silenciosa pelas bordas do ser.

Impor limites ao pensamento seria exigir que ele reconhecesse, com precisão, aquilo que o limita. Mas se o pensamento alcança a ideia do limite, é porque já tocou, ainda que de modo embrionário, a noção daquilo que o ultrapassa. E ao conceber o além-limite, ele já não está mais contido: já o transgrediu.

A consciência, ao intuir seus próprios contornos, realiza também o gesto inaugural de sua expansão. Pensar, assim, é mais que elaborar ideias — é participar da arquitetura invisível daquilo que ainda não foi concebido. É, em última instância, abrir-se ao Infinito que nos pensa de volta.

Cicero Duarte

Portugal, 2025

O Que Todo Ser Humano Está Realmente Buscando — Uma Leitura Epistemológica, Filosófica e Espiritual

Por Cicero Duarte

Portugal, 2025

1. Introdução: a gênese da busca humana

Sob minha abordagem epistemológica, toda busca é uma epistemologia em movimento — um esforço da consciência em conhecer a si mesma através dos objetos, das relações e das experiências que projeta no mundo. O ser humano, ao interrogar o real, constrói simultaneamente o próprio sujeito que pergunta. Assim, o que chamamos de “busca” é, em última instância, a tentativa da consciência de reencontrar o seu ponto de origem — o saber de si que foi esquecido quando ela se identificou com as formas transitórias do mundo.

Na tradição gnosiológica, essa busca é o eco do Uno chamando suas partes de volta ao centro. É o retorno da gota ao oceano, mas que, ao longo da história, confundiu o oceano com o mercado dos desejos. O homem moderno, saturado de estímulos, perdeu o silêncio do interior e substituiu o “sentir-se inteiro” por “sentir-se cheio”.

2. A gnosiologia do desejo: o saber que nasce da carência

Vejo no desejo um movimento ambíguo. Ele é tanto a prova da ausência quanto o prenúncio do despertar. Gnoseologicamente, o desejo é o modo pelo qual a alma tenta recordar-se da plenitude perdida — uma tentativa ainda inconsciente de reconectar-se ao campo unificado do Ser. Assim, o desejo não deve ser reprimido, mas compreendido como linguagem simbólica do espírito em busca de integração.

Sendo assim, “o desejo é a fome de Deus que o ego traduz em consumo”. Quando compreendido, o desejo revela seu duplo: o impulso para fora e o chamado para dentro. A educação espiritual consiste, portanto, em redirecionar a energia do desejo — da busca por objetos efêmeros à investigação da presença constante que observa todos os objetos.

3. A epistemologia da busca e o erro do objeto

Do ponto de vista epistemológico, o erro fundamental da Humanidade está em confundir o conhecimento com a posse. Busca-se possuir o que deveria ser apenas conhecido; acumular o que deveria ser compreendido. É por isso que todo objeto, ao ser obtido, se dissolve na insatisfação — pois ele nunca foi o verdadeiro alvo da busca.

Argumento que o ato de buscar fora de si cria uma lógica circular: o sujeito torna-se prisioneiro do seu próprio movimento. Assim, a busca, se não for iluminada pela consciência, converte-se em distração. O verdadeiro conhecimento não é aditivo, mas subtrativo: consiste em retirar os véus que obscurecem o que sempre foi evidente — o Ser em repouso.

4. A psicologia do buscador: o eu que se persegue

Na dimensão psicológica, a figura do “buscador” é a metáfora do eu dividido. Jung chamou esse movimento de *enantiodromia*(*): o retorno do oposto. A psique humana, exilada da totalidade, cria um ego que tenta completar-se com fragmentos. Toda conquista é um espelho, mas o ego insiste em tomá-lo por substância.

Interpreto essa dinâmica como o ciclo da “consciência projetiva”: o sujeito transfere sua luz ao mundo e depois corre atrás dela, sem perceber que é o próprio portador da lâmpada. O vazio existencial — tão comum nas sociedades saturadas de informação — é o sintoma desse exílio interior: a alma que esqueceu de olhar a si mesma como fonte.

5. Educação e autotranscendência: pedagogia da presença

No plano educacional, a busca humana é o eixo de toda pedagogia do espírito. Educar, segundo meu entendimento, não é transferir conteúdos, mas despertar a consciência do aprendiz sobre o sentido da própria busca. Toda aprendizagem autêntica é uma lembrança (*anamnesis*), e o educador é um iniciador de recordações.

A tarefa contemporânea da educação espiritual é transformar o “desejo de ter” em “desejo de compreender”. É quando o indivíduo descobre que o conhecimento não é uma escada para subir, mas um espelho para limpar. A verdadeira pedagogia não visa ao acúmulo, mas à liberação.

6. A metafísica da unidade: buscador e buscado são um

Metafisicamente, pretendo dissolver a dualidade entre o buscador e o buscado. A alma humana busca o Absoluto porque é o Absoluto esquecido de si mesmo. A distância entre ambos é apenas uma miragem perceptiva — um lapso do olhar. Quando o observador cessa a busca, o buscado revela-se como o próprio observador.

Nesse ponto, a epistemologia torna-se ontologia: o saber e o ser fundem-se. A pergunta “o que procuro?” transforma-se em “quem pergunta?”. Essa inversão é o núcleo do despertar — o instante em que o movimento da mente cessa e a consciência repousa em sua fonte silenciosa.

7. O silêncio como lar: a gnose do repouso

Concluo que o verdadeiro “lar” do ser humano não é um lugar, nem uma pessoa, nem uma meta: é o estado de consciência que reconhece sua

completude intrínseca. O repouso não é a ausência de movimento, mas a presença plena no movimento. O silêncio interior, tão desprezado pelo mundo ruidoso, é o portal para essa morada.

A espiritualidade, assim, deixa de ser busca por transcendência e torna-se integração da imanência. A alma, ao compreender que nada lhe falta, converte a busca em contemplação. E nesse instante, o buscador desaparece — resta apenas a presença consciente, o Uno respirando através de todos os seres.

8. Conclusão: a busca como espelho da consciência

Toda a Humanidade está buscando a mesma coisa — ainda que por caminhos diferentes: reencontrar o sentido de ser. Sintetizo essa jornada como o itinerário do autoconhecimento, em que o desejo é o mapa e o silêncio, o destino.

O que todo ser humano está realmente buscando, portanto, não é felicidade, amor ou sentido — mas a lembrança de que ele é a própria fonte onde todos esses estados nascem e cessam. A busca termina quando o buscador se reconhece como aquilo que sempre foi: a consciência silenciosa que observa o mundo, mas não é dele prisioneira.

Síntese final:

“O lar que o homem procura está onde ele jamais deixou de estar — no centro imutável de sua própria presença. O que falta não é plenitude, mas percepção.”
— *Cícero Duarte*

(*) [Enantiodromia - Wikipédia, a enciclopédia livre](#)

O SERMÃO DA MONTANHA: A LITURGIA DO HUMANO QUE DESPERTA

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

Há palavras que instruem, outras que consolam — e há aquelas que deslocam o eixo interior do ser. O Sermão da Montanha pertence a esta última linhagem: não é discurso, mas revelação; não é doutrina, mas metamorfose. Jesus fala como quem não transmite uma verdade, mas como quem **é** a própria condição de possibilidade da verdade. Cada frase é lâmina e bálsamo, arrancando o discípulo de seu pequeno mundo e convidando-o a habitar a vastidão daquilo que sempre foi, mas não sabia ser.

O monte não é cenário: é símbolo. Eleva-se para lembrar que a consciência não escuta o Som Original enquanto permanecer nivelada às distrações da terra. O Sermão é, assim, o primeiro gesto de um Mestre que chama o humano para cima — não para o alto físico, mas para o **alto interior**, onde o coração se torna claro o suficiente para reconhecer sua própria natureza luminosa.

1. As Bem-aventuranças: o retrato das sementes de luz

As Bem-aventuranças não descrevem virtudes morais: descrevem estados de consciência. São janelas abertas para o ser humano antes de sua queda no medo, antes da fragmentação que o transformou em sobrevivente de si mesmo. Ali, Jesus apresenta a **cartografia do humano transfigurado**, aquele que já não se orienta pelas forças do ego, mas pelo fluxo silencioso do Espírito.

O pobre de espírito é aquele que renuncia ao trono ilusório do eu e descobre a vastidão daquilo que o sustenta.

O manso não é o submisso, mas o forte que não precisa ferir.

O puro de coração não cultiva ingenuidade, mas transparência: nada nele é sombra não nomeada.

O misericordioso carrega a potência do perdão, que dissolve correntes invisíveis.

O pacificador é aquele que opera na aritmética secreta do cosmos: transformar conflito em ordem, caos em sentido.

O perseguido por causa da justiça é o que já não negocia a própria luz, ainda que o mundo o interprete como ameaça.

Em todos eles, Jesus revela uma única realidade: **a bem-aventurança não é prêmio; é estado natural de quem despertou.**

O sofrimento não é condição para recebê-la; é a casca que cai quando a semente interior encontra luz.

2. A Lei Interior: quando o gesto nasce do silêncio

Ao dizer que não veio revogar a Lei, mas cumpri-la, Jesus não faz defesa jurídica: ele ativa o ponto de ruptura entre moralidade e consciência. A Lei, até então escrita em pedra, é deslocada para o coração — não para o emocional, mas para o espaço secreto onde surge a intenção.

O Mestre toca no âmago da exigência espiritual: **o verdadeiro mal nasce antes do ato; nasce onde ninguém vê.**

Por isso, o ódio equivalerá ao assassinato, o desejo impuro equivalerá à violação, a vingança equivalerá ao fracasso da alma em romper o ciclo das sombras. O movimento é claro: Jesus não fecha comportamentos — ele abre profundidades.

A ética deixa de ser uma lista de interditos e se torna uma ciência da vibração interior. O que vale não é o gesto que o mundo contempla, mas o impulso que se forma no silêncio. A espiritualidade, portanto, deixa de ser aparência e retorna ao lugar de onde nunca deveria ter saído: **a fonte interna onde se decide quem somos antes de sermos vistos.**

Quando Jesus ordena: “*Sede perfeitos como vosso Pai é perfeito*”, ele não propõe imitação — propõe lembrança. Perfeição, no sentido que ele usa, não é ausência de erro: é integridade. É tornar-se inteiro, cessar a divisão, restaurar em si a unidade perdida.

3. A Piedade Oculta: a liturgia do invisível

O Mestre então denuncia a teatralidade religiosa — não porque repudie a forma, mas porque sabe que a forma, quando não nasce de uma fonte pura, torna-se simulacro.

A esmola, a oração, o jejum: tudo pode tornar-se vaidade disfarçada.

A religião visível alimenta o ego.

A religião silenciosa dissolve o ego.

Por isso, tudo deve ser feito “em segredo”, não por ascetismo, mas por fidelidade à lógica espiritual: **o que nasce do invisível permanece; o que nasce do olhar dos outros se desfaz no vento da aprovação.**

O Pai Nosso, nesse contexto, é uma iniciação. Não é uma prece que se recita: é uma arquitetura interior. Em suas frases, o discípulo aprende a se alinhar com a ordem cósmica — não exigindo, mas consentindo. Não

reivindicando, mas reconhecendo. Não buscando controlar o futuro, mas entregando-se ao movimento da Vida que o ultrapassa.

E o acúmulo material, a ansiedade, a obsessão pela segurança? São sintomas da consciência que ainda crê que o mundo é escassez. Jesus indica a cura: **“Buscai o Reino.”**

Não como fuga, mas como realinhamento. Quem encontra o Reino — isto é, a própria fonte interior — descobre que nada pode lhe faltar, porque nada lhe pertence; tudo flui através dele.

4. A Casa sobre a Rocha: a coerência como fundamento do ser

À medida que o Sermão avança, Jesus abandona o campo da exortação e entra no terreno da decisão existencial. O discípulo deve escolher entre dois modos de ser: a vida fundada no instante ou a vida fundada na verdade.

A regra de ouro, ao pedir que façamos ao outro o que desejamos para nós, não é uma ética simples: é uma afirmação metafísica da interconexão de tudo. Quem fere o outro fere a si mesmo porque, no nível profundo, **não há “outro”**. Há apenas manifestações diversas de uma mesma chama.

O clímax surge na parábola dos dois fundamentos. A casa construída sobre areia não desmorona por falta de fé — desmorona por falta de coerência. A fé que não se encarna em ato é vento; a sabedoria que não se traduz em gesto é sombra.

A rocha, portanto, é a união entre visão e vida.

O verdadeiro discípulo não é o que sabe, mas o que se tornou.

Epílogo: o Sermão como espelho do ser que dorme e do ser que desperta

O Sermão da Montanha não convida o humano a melhorar-se. Convida-o a **lembrar-se**. Entre o eu fragmentado e o Eu profundo existe apenas uma névoa de medo que o Mestre, com delicadeza e autoridade, dissipa.

O Sermão é, em sua essência, o mapa do retorno — não para um céu distante, mas para o Reino que já repousa no centro da alma. Cada bem-aventurança é um degrau; cada antítese, uma lâmina que corta ilusões; cada parábola, um espelho que devolve ao discípulo sua própria face eterna.

Jesus não inaugura uma religião.
Jesus inaugura uma **consciência**.

E quem verdadeiramente escuta o Sermão da Montanha não sai dele com mandamentos, mas com um reconhecimento silencioso: *“Aquilo que Ele descreve... já vive em mim.”*



O Silêncio como Caminho da Verdade

I - O Silêncio como Fundamento da Consciência

Cada dia, em sua simplicidade, é uma dádiva. Cada instante, um vislumbre do infinito. O agora não é apenas uma sucessão de momentos, mas a própria matriz da existência. Surge então a pergunta: **Quem é esse que lê? Quem é esse que escreve?**

Não se trata do “eu” superficial, vinculado à história pessoal e aos contornos da personalidade. Trata-se do núcleo mais íntimo da experiência, daquilo que nos conecta uns aos outros em um campo comum de consciência. Existe um substrato partilhado — silencioso e invisível — que permite a comunicação, o reconhecimento e o entendimento mútuo.

O amor pela Verdade é a força que nos conduz a esse campo originário. Ele transcende a lógica discursiva e nos abre a uma compaixão expandida. Quando a mente perde a compulsão de pensar como único meio de compreender, desponta uma forma mais elevada de conhecer: o **conhecimento intuitivo**.

II - O Espaço da Consciência

Na medida em que a personalidade deixa de ocupar o centro, floresce em nós a capacidade de habitar o momento presente. Descobrimos que a consciência não é turbilhão, mas espaço. E esse espaço é naturalmente sereno, embora a atenção costume girar, repetidamente, em torno dos mesmos ritmos mentais e emocionais.

Reaprender a deslocar o foco da atenção — dos pensamentos para o próprio espaço que os acolhe — é recordar o silêncio que sustenta a experiência. Esse silêncio não é vazio; é plenitude. Ele se assemelha ao retorno ao lar após uma longa viagem. E quanto mais nos voltamos a ele, mais compreendemos que a vida se cuida em si mesma: a **Vida cuida da Vida**.

III - O Critério da Verdade

Mas como discernir se avançamos em direção à Verdade? O sinal não vem do mundo externo. Ele se manifesta na **qualidade da experiência subjetiva**. O modo usual de viver associa bem-estar a condições externas: conquistas, mudanças, aquisições. Mas tais fatores logo perdem a força e deixam atrás de si uma sensação de insuficiência.

A Verdade, porém, revela-se quando percebemos que a paz não depende da circunstância externa, mas da forma como a atenção é dirigida. Quando a

mente se liberta da ilusão da causalidade externa, abre-se espaço para uma transformação profunda: compaixão, paciência e compreensão passam a emergir como expressões naturais do Ser.

IV - A Superação da Personalidade

Esse processo vai suavizando os contornos rígidos da personalidade. A existência torna-se mais leve e a vida, mais harmoniosa. Não porque o mundo se torne fantasioso ou perfeito, mas porque descobrimos a habilidade inata de permanecer em paz mesmo em meio às maiores turbulências.

Encontrar essa capacidade é o verdadeiro **encontro consigo mesmo**. É descobrir que o Ser não está aprisionado à narrativa do ego, mas enraizado no Silêncio que sustenta tudo. A proximidade da Verdade não se mede em teorias, mas na experiência viva de ser interiormente livre, ainda que o exterior se mantenha em constante mudança.

Por Cicero Duarte

Portugal,

O Tempo da Colheita Interior

Consciência, crenças e os ciclos invisíveis que moldam a experiência humana

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

O plano do Ser antecede todo Ter e todo Fazer

Iniciamos mais um ciclo.

Há anos que se anunciam com celebração, encontros e serenidade. Outros chegam em silêncio, ruptura ou cansaço. Nenhuma dessas formas está errada. A vida não obedece aos calendários humanos — ela responde a movimentos mais profundos, quase sempre invisíveis à pressa cotidiana.

Quando o início não vem com alegria, mas com perda, inquietação ou desorientação, isso também pode ser um sinal de renovação. Muitas transformações não começam com entusiasmo, mas com deslocamento. Algo precisa sair do lugar para que outro algo possa, enfim, nascer.

Com o tempo — e apenas com o tempo — aprendemos que nenhum acontecimento é neutro. Cada experiência carrega uma mensagem implícita, uma inteligência silenciosa que pede escuta. A vida ensina sempre, ainda que raramente explique.

O Solo Onde Tudo Cresce

Nada germina no acaso.

Toda semente exige um solo preparado e um ambiente minimamente favorável. O mesmo ocorre com os processos internos. Não há mudança real enquanto permanecemos voltados exclusivamente para fora, buscando culpados, explicações ou justificativas externas para aquilo que nos atravessa.

O verdadeiro solo fértil é interno.

Quando o olhar se desloca para dentro, inicia-se um processo investigativo profundo: o corpo passa a ser escutado, as reações são observadas e as crenças — muitas delas inconscientes — começam a revelar sua influência silenciosa sobre a experiência de viver.

Enquanto estivermos presos a respostas automáticas, não haverá liberdade. Reagimos, repetimos, reforçamos padrões. Tornamo-nos prisioneiros das próprias narrativas internas.

Mas quando aprendemos a nos observar com alguma distância — sem julgamento, sem violência — criamos um intervalo entre estímulo e resposta. Nesse intervalo nasce a possibilidade de escolha.

A Armadilha das Identidades

Grande parte do sofrimento humano nasce da identificação precipitada com estados transitórios.

Um pensamento surge. É sutil, quase imperceptível. Se não for reconhecido, cresce, ocupa espaço, captura a atenção. Pouco depois, deixa de ser percebido como pensamento e passa a ser vivido como identidade.

É assim que alguém começa a dizer: *“eu sou ansioso”, “eu sou estressado”, “eu sou preguiçoso”*.

Não como descrição provisória, mas como definição ontológica.

Tomemos o exemplo da chamada “preguiça”.

Muitas pessoas se acusam de preguiçosas por não conseguirem se engajar em determinadas tarefas. No entanto, essas mesmas pessoas são capazes de investir horas em atividades que fazem sentido para elas — jogos complexos, pesquisas detalhadas, projetos pessoais, interesses específicos.

O que existe ali não é falta de energia, mas ausência de crença no valor do esforço exigido.

O corpo resiste àquilo que a consciência não reconhece como significativo.

Por trás da “preguiça”, frequentemente se esconde uma convicção profunda: a de que o esforço não será recompensado, de que o trabalho é apenas exploração, de que toda dedicação resulta em perda de si.

O Circuito Invisível da Repetição

Crenças não permanecem no plano abstrato. Elas organizam a experiência.

Uma crença silenciosa gera uma sensação corporal.

A sensação corporal alimenta pensamentos.

Os pensamentos produzem emoções.

As emoções orientam ações.

As ações reforçam as sensações iniciais.

Forma-se um circuito fechado.

É assim que padrões se perpetuam, mesmo quando conscientemente desejamos mudar.

O corpo luta contra aquilo que a mente não acredita. E a consciência, muitas vezes, apenas observa o conflito sem compreender sua origem.

Esse mecanismo não é exceção — é regra. Todos carregamos zonas internas de resistência que insistem em preservar o conhecido, mesmo quando ele nos limita.

Quando não reconhecemos esse processo, deixamos de semear conscientemente.

Apenas repetimos. E depois estranhamos a colheita.

A Alquimia da Consciência

Nenhuma dor é desperdiçada.

Toda frustração, medo, insegurança ou irritação contém, em potência, um convite à transformação. Mas esse convite não se impõe — ele exige disposição interior.

Transformar requer abertura para o que acontece, humildade para reconhecer o quanto ainda ignoramos, atenção para perceber padrões sutis e cuidado para não nos violentarmos durante o processo.

A verdadeira alquimia não é mística — é existencial.

É a capacidade de transmutar experiência em compreensão, sofrimento em maturidade, erro em aprendizado.

Quando isso acontece, não nos tornamos invulneráveis — tornamo-nos mais lúcidos.

O Convite Silencioso do Novo Ano

Talvez o chamado mais profundo de cada novo ano não seja: *o que farei?* ou *o que terei?*

Mas: *quem estou me tornando?*

O Ser antecede todas as conquistas.

A experiência nasce daquilo que acreditamos ser.

Talvez não precisemos adicionar mais hábitos, mais metas ou mais tarefas. Talvez o verdadeiro movimento seja observar com honestidade aquilo que já estamos cultivando.

Este pode ser o ano da colheita.

Receber com lucidez aquilo que foi plantado – e, se a colheita não for nutritiva, ter a coragem de rever as sementes.

A vida sempre responde.

Mas responde exatamente ao que foi semeado.



Quando a Mente se Cala

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

A mente que se afasta, o silêncio que retorna

Há dias em que a vida pesa mais.

Não porque algo externo tenha mudado de forma radical, mas porque, internamente, algo se contraiu.

São os dias em que a mente assume o comando absoluto.

Pensamentos em excesso. Análises contínuas. Tentativas de controle.

Nesses momentos, tudo parece mais difícil: o corpo se tensiona, a respiração encurta, as soluções se afastam.

Curiosamente, é também nesses dias que um gesto simples – sair para caminhar, olhar o céu, sentar-se perto de uma árvore – produz um efeito profundo e imediato.

Sem esforço. Sem técnica. Sem explicação lógica.

Algo se aquieta.

Esse fenômeno não é casual. Ele revela uma lei silenciosa da experiência humana.

A realidade como reflexo

A realidade não nos enfrenta: ela nos reflete.

O mundo externo responde ao estado interno com precisão surpreendente.

A impaciência encontra obstáculos.

A ansiedade encontra ruídos.

O medo encontra confirmações.

Não como punição, mas como espelhamento.

A consciência humana emite continuamente estados – pensamentos, emoções, crenças – que se propagam como ondas.

Nem sempre de forma imediata, mas de modo consistente.

O desconforto surge quando recusamos esse espelho.

Preferimos atribuir a causa aos outros, às circunstâncias, ao acaso.

É compreensível. O reflexo nem sempre é confortável.

Mas enquanto evitamos o espelho, permanecemos inconscientes do movimento que nós mesmos iniciamos.

O afastamento que se chama pensamento

Quando a consciência se distancia de sua base silenciosa, ela se fragmenta em pensamento incessante.

Não se trata de pensar *sobre* o afastamento.

O próprio pensamento excessivo é o afastamento.

Toda identificação absoluta com a mente – com suas narrativas, medos e projeções – é, ao mesmo tempo, uma desconexão da presença.

A mente corre em círculos tentando reencontrar aquilo que só pode ser acessado quando ela descansa.

Quanto mais esforço faz, mais se perde.

A mente não é inimiga.

Mas também não é caminho de retorno.

A pedagogia silenciosa da natureza

A natureza não opera pela mente.

Ela não antecipa, não calcula, não se explica.

Ela simplesmente acontece.

O rio não questiona seu curso.

A árvore não elabora sua forma.

O pássaro não conceitua o voo.

E, ainda assim, tudo está em ordem.

Ao nos colocarmos diante da natureza, algo em nós reconhece esse estado.

Não como ideia, mas como memória profunda.

A consciência lembra de si.

Nesse encontro, o pensamento desacelera sem coerção.

Não porque foi combatido, mas porque perdeu a centralidade.

Diante do que simplesmente é, a mente percebe que não há tarefa, ameaça ou problema.

Ela repousa.

E nesse repouso, o retorno acontece.

O esvaziamento que revela

A mente busca ser algo: identidade, história, papel, conquista.

Ela se sustenta na acumulação de definições.

Mas toda definição é superfície.

Quando cessam as tentativas de ser *algo*, revela-se aquilo que sempre esteve presente:
o espaço onde tudo acontece.

Não os pensamentos, mas aquilo que os percebe.

Não as emoções, mas aquilo que as acolhe.

Não o personagem, mas a presença.

Esse esvaziamento não é perda.

É reconhecimento.

Consciência como morada

A consciência não é propriedade.

É condição.

Ela não pertence ao indivíduo; o indivíduo emerge nela.

Quando essa compreensão deixa de ser apenas intelectual e se torna vivida, ocorre uma
mudança estrutural:

o centro da existência deixa de ser a mente e passa a ser o silêncio consciente.

Esse silêncio não é ausência.

É plenitude sem esforço.

Não um conceito de divino, mas uma experiência direta de presença viva, estável e
amorosa.

Para recordar

A natureza não precisa pensar para existir.

Você também não.

Quando o pensamento cessa de governar, o ser se revela.

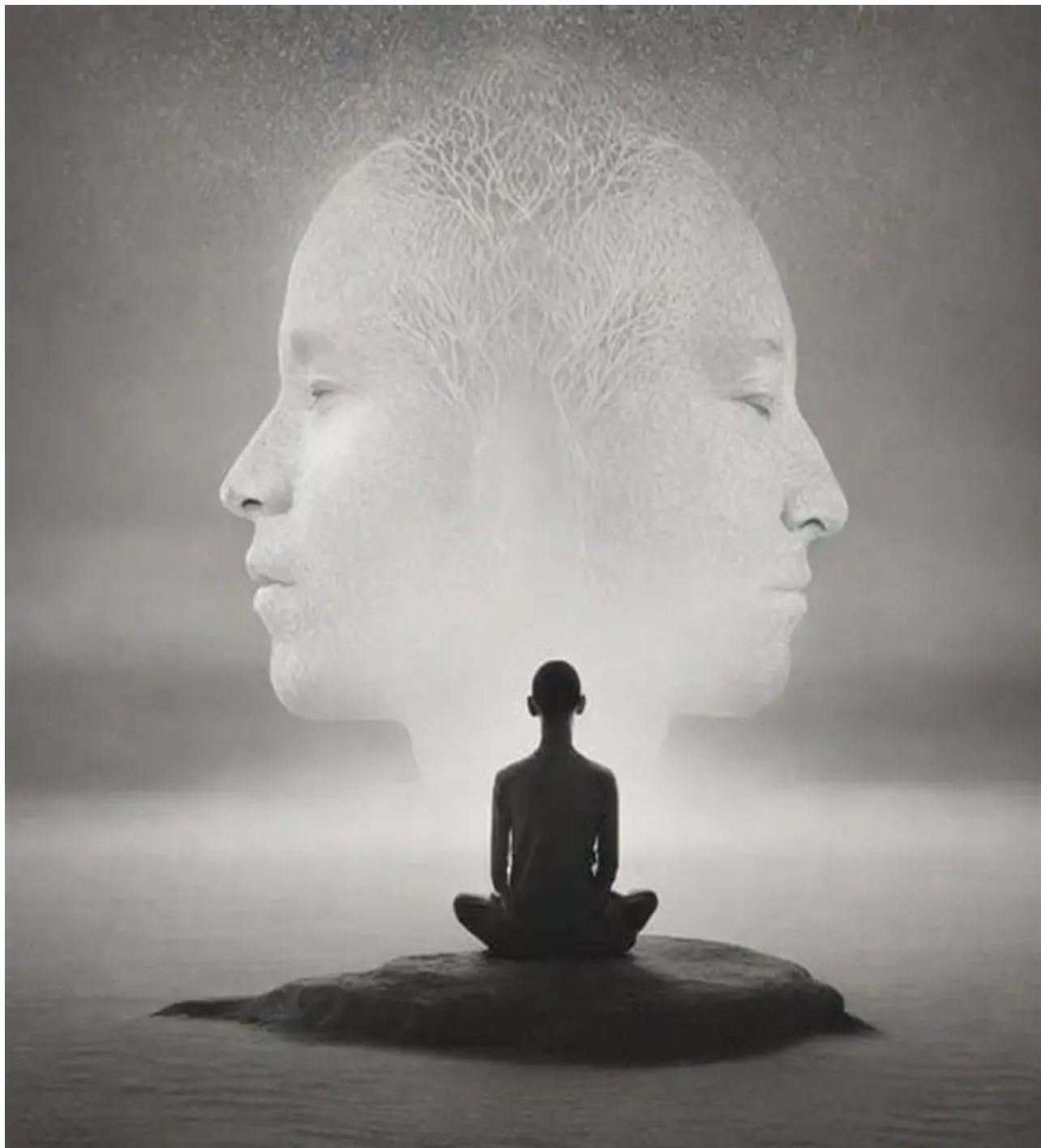
A realidade reflete aquilo que você sustenta internamente.

E, ao retornar ao silêncio, descobre-se algo essencial: não somos aquilo que pensamos

ser.

Somos o espaço onde tudo acontece.

E esse espaço sempre foi sua casa.



Quando o Corpo Silencia e o Sentido Desperta

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

O que nos aguarda quando o tempo deposita seus anos sobre o corpo?

Será a velhice um inventário de perdas — o amargo balanço do que se dissipou, a culpa pelo que não foi vivido — ou, ao contrário, a rara chance de finalmente saborear aquilo que sempre esteve além da pressa?

Na juventude, quase todos vivem como quem precisa gastar a própria energia antes que ela expire. Há uma urgência tácita, quase biológica, de consumir o mundo. “Aproveitar a vida” passa a significar intensificar estímulos: o corpo como palco, o prazer como critério, a excitação como prova de existência. Sexo, comida, bebida, diversão — e, para alguns, o risco elevado à categoria de virtude. Vive-se como se a vida fosse um curto-circuito sensorial.

O equívoco se instala quando a felicidade é reduzida a esse vocabulário estreito. Quem aprende a ser feliz apenas pelos sentidos entrega o sentido da própria vida à fragilidade do corpo. Quando a idade avança, a energia rareia e os estímulos perdem a potência, não é apenas o corpo que envelhece — é o próprio significado de existir que entra em colapso. Onde só havia sensação, o silêncio chega como vazio.

É nesse ponto que muitos envelhecem com ressentimento. Não sofrem apenas pelo declínio físico, mas pela crença de que aquilo que realmente importava lhes foi roubado. O passado torna-se um lugar idealizado, a juventude, um paraíso perdido, e a velhice, uma longa saudade do que já não pode ser repetido. O drama não está no envelhecer, mas em ter apostado toda a vida em prazeres que não sobrevivem ao tempo.

No entanto, essa narrativa não é inevitável. A velhice não precisa ser um crepúsculo de privações. Ela pode ser, para muitos, o período mais livre e lúcido da existência — desde que, ao longo do caminho, se tenha aprendido a cultivar prazeres que não dependem da integridade do corpo. Prazeres do pensamento, da amizade, da escuta, da contemplação, do conhecimento, da espiritualidade vivida sem ansiedade.

Quando o indivíduo educa seu desejo para o que é durável, o enfraquecimento dos sentidos deixa de ser uma mutilação e se transforma em alívio. O que se perde em intensidade física ganha-se em profundidade. A inteligência passa a ser um campo de

deleite, a boa conversa torna-se alimento, o encontro humano adquire densidade. O tempo, antes inimigo, converte-se em aliado.

Há, nisso, uma libertação silenciosa. Os prazeres que não dependem da urgência biológica não exigem pressa, nem escravizam. Diferentemente dos apetites do corpo, eles não impõem tirania. Quando as tensões mais brutas do desejo se afrouxam, algo raro acontece: a paz deixa de ser um intervalo e passa a ser um estado.

Por isso, o peso da idade nunca é distribuído de forma igual. Para quem aprendeu a moderação, a curiosidade e a jovialidade interior, envelhecer é um processo de depuração. Para quem viveu refém dos excessos, tanto a juventude quanto a velhice tornam-se fardos — a primeira, por nunca saciar; a segunda, por já não poder oferecer o que prometeu.

Envelhecer, no fundo, não é perder o prazer. É revelar, com atraso ou com sabedoria, **de que tipo de prazer nossa vida sempre foi feita.**



Saúde Mental e Consciência da Abundância: uma Leitura Epistemológica e Metafísica da Superação da Mentalidade de Escassez

Cicero Duarte

Portugal, 2025

Resumo

Este artigo propõe uma análise filosófico-educacional e metafísica das chamadas “mentalidades de escassez e de abundância”, conceitos psicológicos que descrevem padrões de percepção e ação profundamente ligados ao bem-estar humano. Partindo de uma leitura epistemológica argumenta-se que tais mentalidades não constituem meras atitudes individuais, mas campos de significação que atravessam a história, a cultura e a própria estrutura da consciência. A investigação articula referências da psicologia contemporânea, da filosofia da consciência e de tradições espirituais, destacando a importância da educação integral e da autoformação para a transição de um paradigma de limitação para um paradigma de plenitude.

Palavras-chave: saúde mental; mentalidade de escassez; mentalidade de abundância; consciência; educação integral.

1. Introdução

O debate contemporâneo sobre saúde mental ultrapassa o campo clínico para tocar dimensões ontológicas e civilizatórias. A distinção entre *mentalidade de escassez* e *mentalidade de abundância* emerge como categoria analítica que, mais que descrever estados psicológicos, revela modos de ser e de conhecer. Em diálogo com autores da psicologia positiva¹ e com tradições filosófico-espirituais², este trabalho examina como essas disposições configuram nossa experiência de realidade e influenciam processos de subjetivação, desenvolvimento e educação da consciência.

2. Fundamentos Epistemológicos

Sob o prisma epistemológico, a mentalidade de escassez expressa um modelo cognitivo centrado na limitação: a vida é percebida como jogo de soma zero, onde o ganho de um implica a perda de outro. Já a mentalidade de abundância traduz uma ontologia relacional, em que a realidade é compreendida como campo de possibilidades abertas e interdependentes³. Essa diferença não é meramente semântica, mas revela distintos regimes de verdade e modos de validar o conhecimento: o primeiro sustenta-se em evidências de carência; o segundo, em experiências de interconexão e confiança.

3. Raízes Históricas e Psicológicas

A história humana é marcada por longos períodos de privação — guerras, fome, hierarquias de poder — que cristalizaram padrões de sobrevivência e medo. A escassez, portanto, não é apenas um estado mental, mas uma memória filogenética inscrita em nossas estruturas emocionais⁴. Em contrapartida, a ideia de abundância encontra eco em mitos de fertilidade, nas tradições místicas orientais e em concepções quânticas de um universo participativo⁵.

4. Abundância como Horizonte Metafísico

Para além da psicologia individual, a abundância pode ser compreendida como categoria metafísica. A sincronicidade⁶ e a noção de campos morfogenéticos⁷ sugerem que a realidade opera por princípios de interligação não-linear. Essa visão ressignifica a “fé feroz” descrita no texto original: trata-se de confiança radical na inteligência da vida, que transcende determinismos materiais e abre espaço para a co-criação consciente⁸.

5. Educação e Transformação da Consciência

A passagem da escassez para a abundância exige um processo pedagógico de autoformação (*Bildung*). Práticas de gratidão, auto-sugestão e meditação funcionam como tecnologias interiores capazes de reconfigurar padrões neurais, apoiadas em evidências de neuroplasticidade⁹. A educação integral proposta por autores como Paulo Freire¹⁰ e Ken Wilber¹¹ oferece arcabouço para integrar razão, emoção e espiritualidade nesse caminho de expansão.

6. Implicações para a Saúde Mental

Do ponto de vista clínico, a mentalidade de escassez associa-se a ansiedade, competitividade patológica e isolamento social, enquanto a mentalidade de abundância correlaciona-se a maior resiliência, senso de propósito e bem-estar subjetivo¹². A saúde mental, nesse contexto, deixa de ser mera ausência de doença para se tornar expressão de uma consciência reconciliada com a plenitude da vida.

7. Conclusão

A superação da mentalidade de escassez não é mera escolha individual, mas um desafio civilizatório. Reconhecer a interdependência entre pensamento, emoção e realidade concreta — “o que o homem imagina, mais cedo ou mais tarde se exterioriza”¹³ — implica assumir a responsabilidade ontológica de nossas criações. A educação para a abundância é, portanto, tarefa urgente de uma humanidade que busca transcender a lógica da sobrevivência e habitar plenamente o campo infinito do Ser.

Referências

- BOHM, David. *A totalidade e a ordem implicada*. São Paulo: Cultrix, 1980.
- DOIDGE, Norman. *O cérebro que se transforma*. Rio de Janeiro: Record, 2007.
- DWECK, Carol. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2006.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- HILL, Napoleon. *Pense e enriqueça*. Rio de Janeiro: Record, 1937.
- JUNG, Carl Gustav. *Sincronicidade: um princípio de conexões acausais*. Petrópolis: Vozes, 1977.
- MASLOW, Abraham. *Motivação e personalidade*. Rio de Janeiro: LTC, 1954.
- SELIGMAN, Martin. *Flourish*. New York: Free Press, 2011.
- SHELDRAKE, Rupert. *A ressonância mórfica*. São Paulo: Cultrix, 2012.
- WILBER, Ken. *Uma teoria de tudo*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *O ser quântico*. Rio de Janeiro: Best Seller, 1990.

Notas de Rodapé

1. A psicologia positiva, desenvolvida por Martin Seligman, defende a importância de cultivar emoções e pensamentos construtivos para ampliar repertórios cognitivos e fortalecer a saúde mental.
2. Tradições como o budismo e a gnose apontam para a abundância como estado natural da consciência desperta, aproximando-se de noções quânticas de interconexão.
3. A visão de David Bohm sobre a “ordem implicada” propõe um universo de totalidade não fragmentada, em consonância com a ideia de abundância como potencial infinito.
4. Abraham Maslow demonstra, em sua hierarquia de necessidades, que as primeiras camadas do desenvolvimento humano estão enraizadas em carências básicas, o que explica a prevalência histórica da mentalidade de escassez.
5. Danah Zohar e Ian Marshall associam a física quântica a uma espiritualidade integradora, indicando que o cosmos se organiza por campos de possibilidade.
6. Carl Gustav Jung descreveu a sincronicidade como princípio de conexões acausais, sugerindo que eventos significativos podem transcender o encadeamento linear de causa e efeito.
7. Rupert Sheldrake amplia esse entendimento ao propor os campos morfogenéticos, nos quais hábitos da natureza se replicam por

ressonância, oferecendo uma ponte conceitual com a sincronicidade junguiana.

8. A “fé feroz” mencionada no texto original pode ser interpretada como atitude de confiança ativa, convergente com o conceito budista de *shraddha* (fé experiencial).
9. A neuroplasticidade, estudada por Norman Doidge, demonstra que pensamentos e práticas deliberadas moldam circuitos neurais, sustentando a eficácia de exercícios de gratidão e auto-sugestão. [↩](#)
10. Paulo Freire defende uma educação libertadora, na qual o sujeito se reconhece como agente de transformação, condição essencial para superar padrões de carência.
11. Ken Wilber propõe uma integração de ciência, arte e espiritualidade em sua teoria integral, aproximando a abundância de um desenvolvimento multidimensional do ser humano.
12. Pesquisas de Seligman demonstram correlações entre otimismo aprendido e redução de quadros depressivos, evidenciando a força terapêutica da mentalidade de abundância.
13. Citação clássica de Napoleon Hill, que sustenta a tese de que pensamentos dominantes moldam a realidade objetiva, antecipando discussões contemporâneas sobre neurociência e física quântica.



Se Você Pudesse Ser Melhor,

Já o Seria

Dr. David R. Hawkins

Por Cicero Duarte

Se Você Pudesse Ser Melhor, Já o Seria

Reflexões sobre Consciência e Aceitação

Por Clcero Duarte - Portugal, 2025

Inspirado na palestra If You Could Be Better, You Would Be – Dr. David R. Hawkins()*

Capítulo 1 – A Ilusão da Autoaperfeiçoamento Infinito

A mente humana vive projetando uma imagem de si mesma “melhorada” — um ideal que nunca se alcança. Esse horizonte de expectativas cria um permanente estado de insatisfação. Porém, a verdade simples é que: **se você pudesse ser melhor, já o seria**. A realidade não é um projeto incompleto, mas uma expressão inteira no instante.

Capítulo 2 – O Fundamento da Existência

Cada ser humano é a manifestação de um processo cósmico maior. Assim como a flor não se apressa em desabrochar, a consciência não erra o seu tempo. O que somos, neste momento, é o que precisamos ser para que a vida se reconheça em nós. Não há falha, mas fluxo.

Capítulo 3 – A Gnosiologia da Aceitação

Aceitar não é resignar-se; é compreender a totalidade do movimento da vida. A gnose aqui é perceber que não há um “eu” separado que controla tudo. A suposta imperfeição é apenas o olhar fragmentado da mente. Na visão mais ampla, o todo já é perfeito.

Capítulo 4 – A Educação da Consciência

A pedagogia espiritual não consiste em forçar transformações, mas em cultivar clareza e presença. Quando a consciência é educada pelo silêncio, os conflitos se dissolvem naturalmente. Educar-se espiritualmente é aprender a não resistir ao que é, reconhecendo que a própria vida conduz o processo de amadurecimento.

Capítulo 5 – O Deslocamento do Eixo

Grande parte do sofrimento humano nasce do deslocamento do eixo de valor: acreditamos que o “ser melhor” está no futuro, quando na verdade está na profundidade do presente. O que chamamos de evolução não é conquista, mas revelação do que já somos em essência.

Capítulo 6 – O Espírito do Agora

O momento presente é a única realidade em que o Ser pode se reconhecer. A espiritualidade não é um movimento de projeção, mas de mergulho. A cada instante, a vida já expressa a totalidade do que pode ser manifestada. O que somos já contém em si a plenitude.

Capítulo 7 – O Mistério da Perfeição Oculta

Se fosse possível ser diferente, já o seríamos. A perfeição não está no “ser outro”, mas no desvelar do que já habita em nós. O mistério é que a vida não erra o seu compasso. Tudo o que acontece, incluindo as aparentes falhas, faz parte da tessitura perfeita do real.

Epílogo – O Reconhecimento

A busca incessante por ser “melhor” dissolve-se no instante em que reconhecemos: a vida já nos colocou exatamente onde deveríamos estar. Esse reconhecimento não paralisa, mas liberta. Ser melhor não é um dever, é apenas uma consequência natural do desvelar da consciência.

Sobre o Autor

Cicero Duarte é psicólogo, teólogo, capelão e escritor, integrando filosofia, espiritualidade e consciência em seus escritos.

(*)David R. Hawkins, MD, Ph.D., foi um cientista, médico, psiquiatra, pesquisador, professor de espiritualidade ecumênica e um renomado autor internacional.

Sua contribuição para a humanidade foi única principalmente por conta do estado avançado de consciência espiritual conhecido como “Iluminação”, “Autorrealização” ou “Unio Mystica”.

Raramente, se é que alguma vez, esse estado espiritual ocorreu na vida de um cientista e médico consumado. Por conta disso, Dr. David Hawkins foi exclusivamente qualificado para apresentar um caminho espiritual cientificamente atraente para a sociedade moderna.

Cicero Duarte



Você Habita Aquilo que Reconhece Como Si Mesmo

Por Cicero Duarte

Portugal, 2026

A experiência humana não é moldada apenas pelos acontecimentos externos, mas, sobretudo, pela imagem silenciosa que cada pessoa sustenta de si mesma. Não vivemos simplesmente aquilo que acontece; vivemos aquilo que somos capazes de reconhecer como verdade interior.

Em termos mais precisos: experimentamos aquilo que acreditamos, com convicção íntima, ser.

A cultura contemporânea, fortemente orientada pelo materialismo, ensinou-nos a inverter a ordem do existir. Primeiro *ter*, depois *fazer*, para finalmente *ser*. Primeiro acumular, depois descansar na identidade. Primeiro conquistar, depois sentir-se digno. Primeiro provar valor, depois reconhecer-se inteiro.

No entanto, a observação atenta da experiência humana revela uma contradição recorrente: pessoas que possuem muito frequentemente vivem como se estivessem em permanente escassez. O dinheiro não gera segurança quando a subjetividade permanece habitada pelo medo da perda. O afeto não gera tranquilidade quando a identidade foi construída a partir da representação e não da verdade. O desempenho não sustenta a confiança quando o valor pessoal depende de uma perfeição impossível.

Ser antecede possuir. Ser antecede fazer.

Quando a identidade não está enraizada no centro do próprio ser, qualquer conquista externa torna-se frágil.

O Campo Invisível Onde a Vida se Decide

O *ser* não é um conceito abstrato, embora costume ser tratado como tal. Ele pertence ao campo mais sutil — e mais determinante — da existência humana. Diferente do *ter* e do *fazer*, o *ser* não se mede, não se exhibe, não se comprova publicamente.

O *ser* exige uma competência raramente ensinada: a capacidade de acompanhar a própria atenção.

A atenção é o eixo silencioso da consciência. Onde ela repousa, a realidade se organiza. Aprender a observar o próprio movimento atencional — perceber para onde a mente se desloca, quais narrativas ela alimenta, quais emoções ela reforça — é um gesto profundamente transformador.

Esse aprendizado costuma iniciar-se por práticas contemplativas, mas não se restringe a elas. Com o tempo, a observação torna-se contínua. A consciência passa a testemunhar a si mesma. O observador aprende a reconhecer o próprio ato de observar.

A Observação Como Ato de Liberdade

Quando a atenção deixa de ser automática, algo essencial acontece: os pensamentos perdem o poder de comando absoluto. Eles continuam surgindo, mas já não governam sem questionamento.

Nesse espaço, o indivíduo passa a escolher a intenção que sustenta seu foco. Não se trata de repressão mental, mas de discernimento consciente. Pensamentos inadequados ao momento são reconhecidos e liberados. Emoções reativas são vistas, mas não imediatamente encenadas.

Como consequência natural — e não como objetivo — surgem transformações claras: o estresse diminui, as respostas tornam-se mais proporcionais, os limites passam a ser reconhecidos e respeitados.

Entretanto, o ponto decisivo não está nos efeitos, mas na causa: a desativação progressiva de padrões psíquicos antigos pela presença atenta, constante e lúcida.

O Desafio da Continuidade

A mudança real não ocorre em momentos isolados de lucidez, mas na continuidade da consciência. O maior desafio não é compreender o processo, mas lembrar-se dele.

É necessário desenvolver uma instância interior que funcione como guia silencioso — não um juiz, mas um lembrete. Uma presença que recorda, com suavidade, que estamos envolvidos em um movimento mais amplo de transformação e que não precisamos nos perder nos velhos automatismos reativos.

No início, esse lembrete é esporádico. Surge pela manhã, dissipa-se ao longo do dia. Com a prática, torna-se mais frequente, mais íntimo, mais estável.

Então ocorre uma inversão profunda: aquilo que antes gerava irritação passa a servir como sinal de retorno à consciência. Pensamentos recorrentes deixam de ser inimigos e tornam-se indicadores das áreas que pedem cuidado e integração.

A experiência deixa de ser fragmentada. Um novo eixo se estabelece.

Propósito Não Como Função, Mas Como Forma de Vida

Nesse estado de presença, emerge aquilo que costumamos chamar de propósito — não como carreira, função social ou identidade fixa, mas como expressão viva do ser.

O propósito não é algo que se *descobre* externamente; é algo que se *revela* quando a vida é vivida com inteireza. Ele se assemelha a uma obra de arte em processo: cada instante é uma pincelada irrepetível, cada gesto é uma linha de um poema que só o próprio autor poderá ler por completo.

Viver, nesse sentido, não é cumprir etapas sucessivas, mas habitar plenamente cada momento. A vida deixa de ser algo a ser vencido ou superado e passa a ser algo a ser escutado.

A questão fundamental permanece: estamos suficientemente atentos para ouvir o que ela comunica?

A Realidade Como Expressão da Consciência

Nada disso é meramente teórico. A dimensão mental da existência possui efeitos tão concretos quanto qualquer estrutura material. Pensamentos recorrentes organizam experiências. Crenças profundas moldam trajetórias.

Não se trata de pensamento mágico, mas de coerência psíquica. A realidade responde àquilo que é sustentado com convicção interior, não ao que é afirmado superficialmente. Não é possível enganar o próprio campo de consciência.

Erros continuarão ocorrendo. Falhas são inevitáveis no processo humano. O ponto decisivo não é evitá-las, mas reconhecê-las sem se aprisionar à culpa. Corrigir, reparar, aprender — sem transformar o erro em sofrimento prolongado.

A culpa paralisa. A atenção transforma.

A humildade reorganiza.

Síntese para a Prática Cotidiana

A realidade é profundamente atravessada pela mente.

Aquilo que se pensa e se acredita de forma reiterada tende a estruturar a experiência vivida.

A transformação não começa no acúmulo, nem no desempenho, mas na qualidade do *ser*.

E o acesso ao ser ocorre por meio da atenção.

Cuidar da atenção é cuidar da vida inteira.

Quando a atenção se dispersa, retorna-se ao centro.

Quando a reatividade surge, observa-se antes de agir.

Nesse caminho, cada gesto pode tornar-se expressão de amor lúcido, excelência ética e devoção silenciosa à própria existência.

A vida, então, deixa de ser sobrevivida – e passa a ser, finalmente, habitada.



